A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

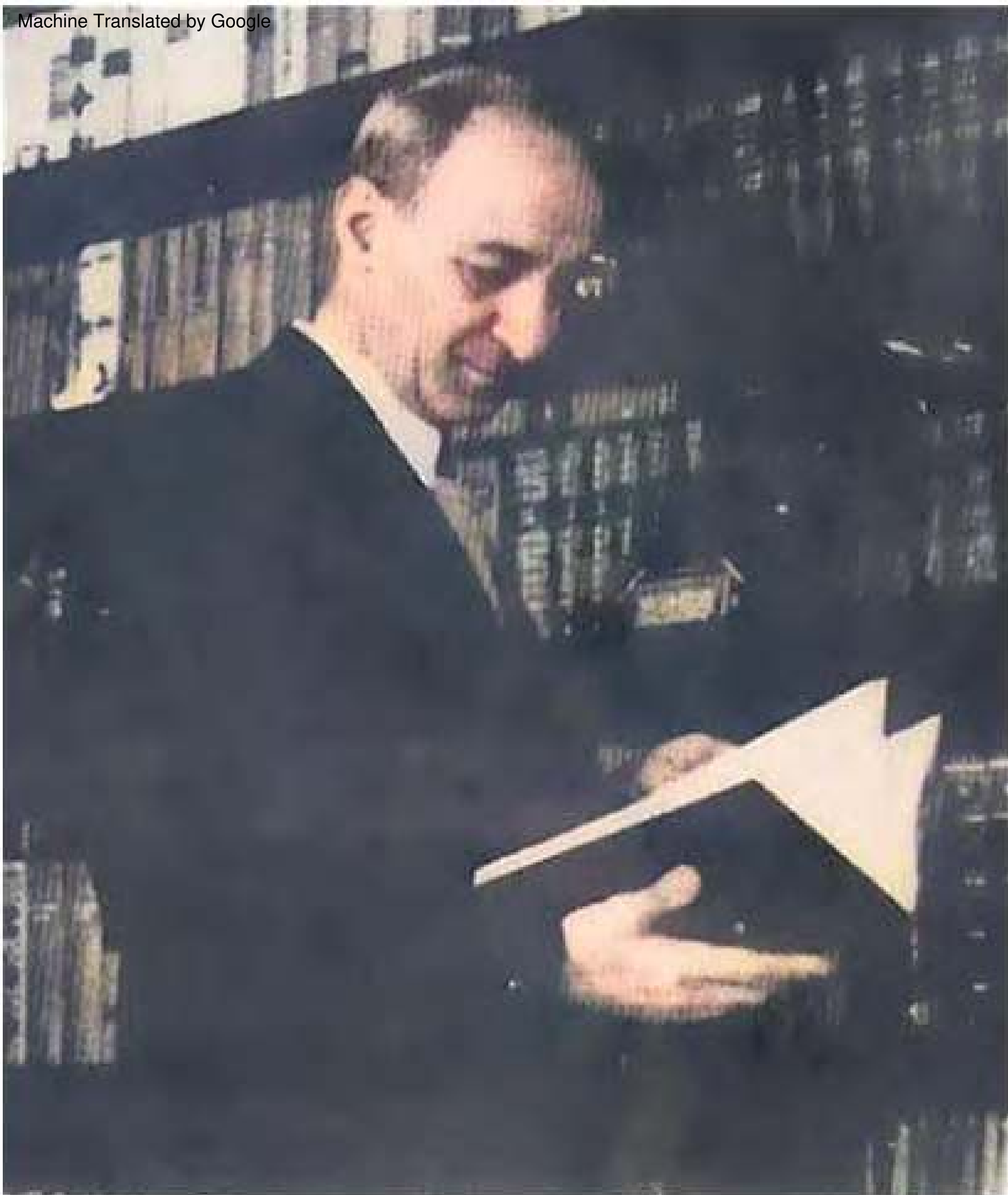
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Arshavir Ter Hovannessian, liburu honen egilea, presioaren ondorioz hiltzen ari zena Duela 19 urte hainbat gaixotasun, orain bere arazo guztietatik guztiz salbatu du raw-veganismoak, eta 75 urte zituela, guztiz osasuntsu dago gazte baten indarrarekin. Haren eguneroko jarduera jendeari erakustea da mundu honetako gaixotasun eta beste miseria guztiak janari egosi (hilak) eta droga kimiko eta hildako beste substantzia batzuen kontsumoak eragiten dituela.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

GORDIN-JAKETA

Gaixotasun, bizio eta pozoirik gabeko mundu berri bat

Ordenatu eta Zabaldu **GORDIN-JAKETA**

GORDIN-JAKAREN HEDAPENA DA NOBLEENA ETA
MUNDU HONETAN LANA GIZATIENA

Bertsioa: ingelesezko 3. edizioa berrikusia + Persierazko 4th. edizioa (1976) eta
"Cooked eating, a deadly addiction" (1980) ingelesera itzulita izeneko
liburuxka pertsiarra

Edukiak

BIGARREN ZATIA

HIRUGARREN ZATIA

2. EDIZIORAKO HITZAURREA

Liburu honen lehen zatia 1963an argitaratu zen GORDIN-JAKETA izenburupean. Bolumen txiki horretan, nutrizioari buruzko nire kontzepzioen laburpen labur bat biltzen zuena, gordinik jatearen ia alderdi garrantzitsu guztiak ukitu nituen. Orokorrean, ez dago xehetasun luzeetan sartu beharrik munduari egia sinplea esateko, sukaldaritza eta fintze eragiketak, zeinen bidez elikagai naturalak substantzia ez-naturaletan endekatzen diren, ez direla eragiketa kaltegarriak soilik. naturaren legeak hautsi, baina gaixotasun guztien kausa nagusia dira. Pertsona ezjakinenak argi eta garbi hauteman dezake, jendea gaixotasunetatik askatu beharrean, janari prestatuetan eta droga pozoitsuetan oinarritzen den medikuntza zientziak gizadia gaitz larri ugaritara eramaten duela, beste izaki bizidun guztiak immuneak direla.

Gaiari buruzko lerro batzuk baino ez irakurri ondoren, ikusmena bere axolagabetasun letargikotik esnatzen da eta egoeraren larritasun osoaz jabetzen da. Jendearen gehiengo zabalak, ordea, gaur egungo medikuntza zientziaren uste okerrek itsututa eta aurreiritzi ugariren ondorioz, gaiari buruzko informazio gehiago izan nahi dute. Horregatik, liburu honen bigarren zatian, hainbat galdera erabakigarriri buruzko azalpen gehigarri eta zehatzagoak eman ditut. Aldi berean, lehenengo zatian hainbat berrikuspen eta zuzenketa txiki egiteko aukera aprobetxatu da. Liburuaren lehen edizioan gordinik jatearen ideia bere fase oinarrizkoan zegoen oraindik; gaur egun herrialde askotan praktikan jarri da. Egositako janariei eta droga pozoitsuei uko eginez, mundu osoko milaka pertsona zentzudunek aspaldiko gaixotasunetatik sendatu dute eta gaur egun osasun eta zorioneko bizitza arduragabe batez gozatzeko gai dira. Liburuaren amaieran horrelako pertsonengandik jasotako gutun ugarien aukeraketa txiki bat eman dut.

Makina edo tresna berri bat asmatzen denean, proba arrakastatsu batzuk nahikoak dira asmakizun hori baieztatzeko edo frogatzeko.
Gaur egun, munduan zehar milaka pertsona osasuntsu horren froga bizi dira

gordinik jateak gizakia salbatzen du lurreko gaixotasun guztien atzapar gupidagabeetatik. Pentsa zitekeen hori nahikoa izango zela mundu zientifikoa bere apatia geldotik pizteko eta gordinik jateak guztioi ekartzen dizkigun onura izugarriez konbentzitzeko.
Gaur egun, adikzioek itsututa dauden pertsonek nazioarteko konferentziak antolatzen dituzte ustezko munduko elikagaien eskasiari aurre egiteko eta gai barregarriei buruzko hitzaldi amaigabeak ematen, naturak ematen dizkigun benetako elikagaien ehuneko 80, berriz, beren eskuekin pentsatu gabe suntsitzen dira sukaldaritzaz eta finduz.

Benetako humanitario guztiei dei egiten diet ahotsa altxa dezatela eta etengabeko eskakizunekin agintariei gonbidatzen dizkiet berehalako urratsak har ditzaten gordina jatearen printzipioak praktikan jartzeko. Ekintzarako garaia heldu da.

LEHENENGO ZATIA

Nola sortu nuen gordinik jatearen ideia

Elikagai vegan gordinak izan behar luke gizakiak hartzen duen elikadura bakarra. Egositako janaria jateko ohitura alde batera utzi behar da behin betiko mundu honetan. Hau da naturaren eskakizun hutsezina. Sukaldatutako janaria kontsumitzea gizadiaren historiako basakeriarik ikaragarriena da, inork ezagutzen ez duela dirudien eta denak biktima inkontzientean erortzen dituena. Batzuei ideia arraroa iruditu arren, egia absolutua da, zeina ezin dugu onartu.

Egia hori agerikoa egin zitzaidan, 18 urtez arretaz aztertu eta ikertu ondoren, nire 10-en heriotzak sinetsi nuenean
urteko semea eta 14 urteko alaba elikadura ez-naturalak eragin zituen. Pertsian, Frantzian, Alemanian eta Suitzan beren organismoan gaixotasun espezifikoren bat aurkitzeko saiakera ezberdinetan egindako azterketa mediko ugariek eta ondoren sendagai ugari emateak ere parte handia izan zuten tragedia bururaino eramateko. Nire seme-alabak apurka-apurka elikadura ez-naturalak eta sendagai pozoitsuek eragindako organo guztiak xahutzearen ondorioz hil ziren.

Medikuntza zientziaren sekretuetan barneratu eta haren alde onak eta txarrak are eta argiago behatu ahal izan ditut, ez nauelako inspiratu mediku izateko edo diru-irabazirik ateratzeko aukerak. Nire pizgarria izan da, lehenik eta behin, nire seme-alaba maiteen osasuna berreskuratzeko nire onena egiteko gogoa, eta geroago haien memoria iraunarazteko gogo sutsua gizadiarentzat baliagarri izanda.

Beste faktore bat hobeto jabetzen lagundu didana medikuntza zientziaren gabeziak sistema guztiz berria da, zeinaren bidez nire ikasketak auto-heziketaz egin ditudan sistema, programa akademiko baten zamarik gabe. Inoiz ez naute mozkortu mediku zientziaren alde egindako aurrerapenen aldarrikapen gehiegizkoek edo sendagaietatik atera beharreko onura zoragarrien istorio fantasioso guztiekin. Galdera horiei gogo kritikoz heldu diet eta beti azpimarratu izan ditut haien gabeziak. Gainera, etengabe izan dut kontuan izan ere, milioika mediku kualifikatu eta Nobel saridun ugari egon arren, gizaki zibilizatuak beste edozein animalia baino maizago jasaten direla hainbat gaixotasun eta esklerosi bezalako gaixotasunak. , diabetesa, bihotzekoak eta minbizia erritmo ikaragarrian hazten dira, gizakia lur azaletik ezabatuko duela mehatxatuz. Ez dut denbora alferrik galdu gaixotasunen sintomak, sendagaien izenak eta dosiak eta gutxitan behar diren formula korapilatsu ugari horiek memorizatzen, ez baitut inoiz azterketak egiteko eta tituluak lortzeko asmorik izan. Horren ordez, ahal den heinean, nire denbora zientziaren adar askoren azterketari eta ezagutza-iturri askotarikoak aztertzera eman dut, zeinen oinarrizko eta orokorreko printzipioetatik abiatuta, funtsezko batzuk ateratzeko gai izan naizen. funtsezko ondorioak.

18 urteko azterketa eta lan neketsuaren emaitzak bi liburuki handiz osatutako lan batean jaso dira, eta lehena, 568 orrialdeko liburua, armenieraz argitaratu zen 1960an.

Fabrika bakoitzaren funtzionamendu eraginkorra ingeniariak zehaztutako lehengai guztien hornidura uniformearen menpe dago.

Sua aurkitu zen arte, gainerako animalien erreinuarekin batera, gizakiak bere bilakaera garatu eta gauzatu zuen elikadura natural eta gordina kontsumituz. Baina sua aurkitu zenetik, hausnarketa handirik egin gabe, gizakiek elikagai naturalak jarri dituzte sutan, osagai funtsezkoak suntsitu dituzte, gaiztotu egin dituzte eta gero haiekin elikatu dituzte gorputzak. Ondorio zuzen gisa, gaur egun gizaki guztiak pairatzen dituen gaixotasun guztiak sortu dira.

Giza organismoa naturaren etengabeko ahaleginez eraikitako fabrika bizi bat da. Aldi berean, lantegi honen eraikuntzarekin, gure izaera zoragarriak eguzki izpiak baliatu ditu gure organismoaren milaka eragiketa konplikatuak koordinatzeko eta dagokion ekoizpena bermatzeko beharrezkoak diren lehengai guztiak garatzeko. Gainera, naturak lehengai horiek beren perfekzio osoan eta osagai ezberdinen akatsik gabeko harmonian jarri ditu arto ale txiki batean, granada baten hazi mami batean, mahats-bai batean edo landare baten hosto batean. . Bereiz hartutako elikagai "txiki" bakoitzak gizakia bezalako izaki baten organismo bizia bizirik mantentzeko beharrezkoak diren faktore guztiak ditu.

Mundu materialean xehetasunetatik desbideratze txikiena ingeniari batek fabrika baten mekanismoaren funtzionamendu ona egiteko garatua, edo bere produktibitate normala bermatzeko zehaztutako lehengaien akatsak, instalazioaren funtzionamenduan dagokion matxura eragiten du. Era berean, giza organismoaren prozesu korapilatsuen funtzionamendu egokia bermatzeko naturak agindutako lehengaietan narriadura edo alterazio txikienak nahasteak eragiten ditu gure organoen funtzio biologiko normaletan eta nahaste hauek gaixotasun moduan agertzen dira.

Naturak bere organismoaren funtzionamendu normalerako agindutako lehengai guztiz orekatuak suntsitzeko edo endekatzeko gizakiak erabiltzen dituen hainbat metodok ez dute pentsamendurik behar. Horretarako, gizaki zibilizatuak lantegi, labe, labe eta sukalde deabruzkoak asmatu ditu. Elikagai naturalen kalitatearen endekapen bakoitzari dagokio giza organismoaren endekapena dator. Elikadura naturalak gure organismoaren funtzionamendu normala bermatzen du, eta elikadura ez-naturalak bere funtzioen deskarga anormal bat jarraitzen du. Gaixotasun aniztasuna elikagai naturalen osagaien endekapen aniztasun handiaren ondorioa da.

Betiere, bere behar guztiak naturaren legeek asetzen badituzte giza organismoa, animalien erreinuko organismorik perfektuena dena, osasun bikainean bizi daiteke 150 urtetik gutxienez 200-250 urtera arte. Egositako elikagaiek giza organoak bere ahalmen normala baino gehiagotan funtzionatzera behartzen dituzte, goiztiar nekatu egiten dituzte, hainbat gaixotasun eragiten dituzte eta gizakiaren bizitza ohiko denboraren zati batera laburtzen dute. Aurrerapen zientifikoaren egungo aroan, gizakiak gaixotasun guztiak ken zezakeen janaria prestaturik erabat abstenituz, eta gero bere indarrak iraupenaren arazoak aztertzera bakarrik bideratu ahal izango z Aldi berean, elikadura naturalarekin, gizakiak bere gainontzeko eskakizun naturalak asetzen direla ziurtatu behar du. Hauek dira aire garbia, goiz lo egitea, goiz jaikitzea, lan fisikoa, berogailu artifizialaren abstinentzia, garbitasuna eta abar.

Zuzeneko eta zeharkako nutrizio-gaixotasunak

Nutrizio gaixotasunak bi kategoria nagusitan banatzen dira: zuzenak eta zeharkako gaixotasunak. Elikadura-gaixotasun zuzenak nutrizio-osagai batzuen gehiegikeriak edo beste batzuen gabeziak eragindakoak dira. Suaren eta animalien elikagaiek dietan proteinak eta gantzak kontzentratu eta handitzeko eragina dute, eta, aldi berean, nutrizio-balio handiko substantziak ezabatzen dituzte. Zientziak orain arte substantzia hauen kopuru arbuiagarria baino ez du ezagutu, bitamina izendatu izan direnak eta horiek gabe bizitza.

ezin da existitu. Elikadura-gaixotasun zuzenen artean nahaste kroniko guztiak eta gabezia-gaixotasun guztiak kokatu behar dira. Gaixotasunak moteltasun eta sekretu handiz garatzen dira. Gaixotasuna azken fasean sartu ez den bitartean eta organoek funtzionatzeari utzi ez dioten bitartean, gizabanakoak osasuntsutzat hartzen du bere burua. Bitamina gabezia partzialak eta mistoak izanez gero, gaixotasuna ez da agertzen testuliburuetan deskribatzen diren avitaminosiaren sintomak;
baizik eta azaltzeko errazak ez diren kexekin egiten du bere agerpena.

Zeharkako digestio-gaixotasunak gaixotasun infekziosoak dira.
Giza organismoan, normalean, mikrobio ugari bizi dira, egoera normalean organismoari zerbitzu baliagarria ematen diotenak eta giza zelula espezializatuen (bereiztutako) kontrolaren menpe daudenak, zeinen aginduetara men egiten baitute. Baina elikadura akatsen bidez zelula endekatu eta ahulduak hain ahultzen dira, non Biziraupen Legearen arabera, mikrobio horiek nagusitasuna hartzen dute, zelula horien kontroletik askatzen dira, beren nagusien aurka matxinatu,
patogeno bihurtzen dira eta gaixotasun infekziosoak hain ondo eragiten dituzte. eza
Batzuetan, mikrobio erasotzaileen armada inbaditzaileak, organismo osasuntsu batean oposizio jasanezina topatuko lukeena eta berehala suntsituko litzatekeena, ez du halako oposiziorik aurkitzen organismo ahuldu batean eta bere infekzio espezifikoa eragiten du.

Nire armeniar liburuaren bigarren liburukian, leku handia eskaini diot gaixotasun infekziosoen arazoari, eta horren azterketarako "Anatomia Patologikoa eta Giza Gaixotasunen Patogenia" tratatuaren lehen liburukiaren zati batzuk aztertu ditut. IV Davydovsky zientzialari sobietar ospetsua, 1956an argitaratua. Gertaera sinesgarri ugariren bidez, egileak frogatzen du ez direla mikrobioak beraiek gaixotasun infekziosoak eragitearen errudunak, baizik eta gorputzaren egoera txarra, bere boterearen gainbehera. immunitatea.
Baina, zoritxarrez, janari egositako menpekotasun guztiak bezala, Davydovsky ere ezin da azaldu immunitate hori nola berreskura dezakegun edo, hobeto esanda, haren gainbehera saihestu.

Mikrobioen beldurrak hain izutu ditu gizakiak, non horietatik ihes egiteko neurri arriskutsuenetara jotzen baitute eta, hala ere, guztiz kontrako emaitzak lortzen dituzte. Mikrobioak saihesteko elikagai gordinak prestatzea mediku zientziaren akats zorigarrienetako bat da.

Ezin ditugu mikrobioak desagerrarazi lur azaletik. Nonahi aurkitzen dira, beti egongo dira eta gure organismoetan sar daitezke hainbat kanaletatik. Bereziki, gure janaria prestatzean, lehenik eta behin, gure zelulen erresistentzia ahultzen dugu eta gero gure elikagaietan suntsitzen ditugu naturak mikrobioen aurka borrokatzera zuzendutako antibiotiko natural horiek. Elikagai egosiekiko menpekotasuna duten medikuek ere baieztatzen dute sutan suntsitzen diren bitamina askok bakterioen propietateak dituztela. Horregatik, zabor-pilaz elikatzen diren animaliak ez daude ia gizakia bezain gaixotasun infekziosoen menpe.

Minbizi-zelula degeneratuen ondorengo zuzena da Janari

Sukaldari askok uste dute gizakiak mendeetan zehar janari egosiz elikatu izanagatik, ohituta egon behar duela eta orain sufri dezakeela jaki gordinak jaten hasten bada bat-batean. Hau da, kotxe bat gasolina zikin eta eskasarekin bete badugu denbora jakin batean, motorra ohitu egin da eta hondatu egin daiteke gasolina zikina erregai garbiarekin ordezkatzen bada.

Lehenik eta behin, milaka urteko aldi bat ez da ezer, bere arbasoekin batera, gizakia elikagai gordinarekin soilik bizi eta garatu zen milaka milioi urteekin alderatuta. Gainera, gizakia ez dela, hain zuzen ere, janari egosietara ohitu, gaixotasunen existentzia bera frogatzen da, eta horiek desagertu egiten dira eta gizakia elikadura gordinera jotzen duenean organismoa bere ohiko funtzioetara itzultzen da.

Egia da eboluzioaren legeen bidez gure organismoa egokitzen saiatzen dela berak jasotzen duen janariari, baina ez batzuek imajinatzen duten moduan. Prozesu korapilatsuetarako eta zelulen funtzio nagusi espezializatuetarako ezinbestekoak diren elikagaien osagai nutritibo horiek erraz suntsitzen dira suaren eraginez. Hori dela eta,

Sukaldariek elikagarritzat jotzen dituzten elikagaiek funtsezko osagai horiek ez dituzte, baina proteina, koipe eta karbohidrato ugari dituzte, zelulen eskakizunak baino hainbat aldiz gehiago.

Beren goi-funtzioak betetzeko ezinbestekoak diren nutrizio-osagaietatik etengabe gabetuta daudenez, zelulek ez dute garapen eta espezializazio osoa lortzen edo, behin lortuta, gero funtzio horiek betetzeko ahalmena galtzen dute. Hainbat urtetako gabezia eta iraunkortasunaren ondoren, egun bat iritsiko da milaka milioi zeluletako bat, gainerako gaitasunetatik kenduta, azkenean zelulen hazkuntza mugatzen duten mekanismoetatik askatzen dena. Orduan, bizitza komunitariotik bereizten dira, autonomo bihurtzen dira eta zelula arteko fluidoan kantitate handietan igeri egiten duten ehunak sortzeko material horiek abarkeriaz irensten dituzte, zelula arruntek beren beharrak gainditzen dituztelako baztertu eta harro daudenak. biologo gastrolatroek goraipatu dute - proteinak (batez ere animalia proteinak), gantzak eta substantzia nitrogenatu guztiak. Horren ondoren abiadura ikaragarrian hazten dira, kasurik gabe eta desafiotsu, eta era desordenatuan ugaltzen dira masa ikaragarri bat osatuz, izaki bizidun berri bat, hazten den bitartean bere inguruko guztia suntsitzen duena eta azkenean egun eder batean. eraikin zoragarri hori behera egiten du, giza gorputza. Izaki berri horren izena minbizia da. Egositako janariaren benetako ondorengoa da, zelulak elikagaien egiturara nola moldatzen diren erakusten duen froga bizia.
kontsumitu.

Gure planetan bizitza agertu zenean, naturak bere esku zuen eraikuntza-material oinarrizkoena bakarrik (proteinak, gantzak eta karbohidratoak), eta bertatik lortu zuen lehen organismo zelulabakarrak sortzea. Zilindro bat, aparatu bat edo detaile txiki bat gehituz ingeniari batek bere fabrikari funtzio berri bat gehitzen dion bezala, gero bere eraikuntzako materialei osagai berri bat gehituz (landare-gorputzak), naturak funtzio berri bat gehitzen die animalien organoei. Lan neketsu honek natura lanpetuta mantendu du milaka milioi urtez, eta aldi horretan bakterio arrunt batetik bere lehengaiak ga

gaur egun ezagutzen ditugun fruituak, eta landare-lehengai horien agentziaz, baina haien bilakaerarekin batera, sortu zuen animalia-organismo zelulabakarra animalia zoragarri batean garatu du.

Zoritxarrez, sua aurkitu ondoren, gizakiaren bilakaera naturala gelditu egin da eta, okerragoa dena, erraldoi baten erritmoan atzera egiten ari da. Suak eta gizaki zibilizatuak asmatutako endekapenerako beste bide barregarriek milaka milioi urtetan elikagai naturaletan eta, ondorioz, animalia-zeluletan gordeta egon diren nutrizio-propietate nagusi horiek guztiak suntsitzen dituzte eta bere mota primitibora itzultzen dituzte, baina hornitzen dituzten ardura handienarekin. zelula horien helbururik gabeko hazkuntza bermatzeko balio duten eraikuntza-material ohikoenak. Minbizi-zelulak zelula primitibo horien benetako aleak dira. Biologo miopeentzat gorputzaren eraikuntza-materialak proteinak dira, hots, oso ohiko egitura bateko harri eta adreilu hutsak. Ez zaie interesatzen mortero mota desberdinak eta fabrika konplikatu bat eraikitzeko ezinbestekoak diren eta behi-txuleta edo barbakoa batean ez dauden xehetasun ugariak.

Nire armeniar liburuaren bigarren liburukian, ia dedikatu dut 300 orrialde minbiziaren jatorriaren arazoa aztertzeko. Horretarako, EV Cowdry estatubatuar zitologo ospetsuaren "Cancer Cells" (1955) izeneko tratatu garrantzitsu bat berrikusi dut, gaiari buruzko ikerketa ezberdinen artean zehatzena dena eta bertan biltzen diren ikerketa, datu, ikerketa garrantzitsu guztiak, zientzialari ezagun ugarik argitaratu dituzten iritziak eta ondorioak. Zitologoek eurek lortutako ikerketa-datuetan oinarrituta, minbizi-zelulak goi mailako nutrizio-osagaien gabeziatik eta zelulen helbururik gabeko hazkuntza bultzatzen duten eraikuntza-material arrunt horien gehiegikeriatik sortzen direla frogatu dut.

Janari egosiekiko menpekotasuna da arriskutsuena Bizioak

Irakurleak bere buruari galdetuko dio zergatik ez dituen zientzialari eta irakasle entzutetsuetatik inork ikusten egia sinple horiek eta zergatik inork ez digun esaten janari prestatuak jateko ohitura ez-naturala eta arriskutsua denik. Arrazoia da gizadi osoa janari-menpekotasuna dela eta janari-mendekotasunak denak itsutu dituela. Inor ez da konturatzen egosia jatea bizio bat dela eta, hain zuzen, bizio guztien artean ikaragarriena dela. Ez da substantzia mota bakarraren atzetik dagoen irrika bat, milaka substantziarako norberak dituen irrika gogorren batura baizik (eta zein substantzia "marragarriak", "desiragarriak"!). Gainera, egosi-jale motzekoek aberastasuna eta bikaintasuna ikusten dute elikagaiek jasaten dituzten gaitzespenen aniztasunari, eta, aldiz, kalte ugari eragiten dituen gaitzespenen aniztasun hori bera da, eta horren benetako isla ikus daiteke. munduan nagusi diren gaixotasun ugaritan.

Gizakia pozoiak dituzten substantzien menpekotasuna bihurtzen da, hala nola tea, kafea, kakaoa, tabakoa, alkohola, opioa, kokaina, morfina, etab. Substantzia horien irrika handia giza organismoan jasotako pozoiek sustatzen dute. Egositako elikagaiek askotariko pozoiak sortzen dituzte, eta, denboraren poderioz, organismoaren atal ezberdinetan gordetzen dira, hala nola zainetako hormetan eta kapilarren artean, artikulazioen artean, gantz-zelulen erdian eta beste leku batzuetan. Droga-mendeko batek heroinarako duen irrika bere gorputzaren behar fisiologiko arruntetatik sortzen ez den bezala, egosi-jale batek janari egosiaren nahia, bere gose sentimendua, ez da bere organismoaren eskakizun arrunta; baizik eta bere menpekotasunaren eskaria da. Giza organismoan bildutako pozoiek suspertzen dituzten bulkaden adierazpena da; gorputzean habiatuta dauden gaixotasunen eskaria da, gizakiaren etsairik gaiztoenaren deia.

Bizio ikaragarri hori gizaki ororen gorputzean sartzen da bere gurasoek, sehaskatik. Hori dela eta, haurra ohartzen hasten den unean eta hizketan hasten den momentuan, janari-mendekotasunak bereganatu du jadanik eta une horretatik aurrera bere bizitzaren amaierara arte egositako janaria bere dieta normaltzat eta bere irrika handia hartze

bere eskakizun fisiologikoa baita; hau da benetako gosearekin nahasten duena.

Elikagai egosiaren eskaria ez da gosea

Sukaldari bat elikagai naturalak soilik elikatzen saiatzen denean, hala nola intxaurrak, aleak, fruta eta barazki gordinak, eta ez du inolako janari gordinaren gose gehiagorik, momentu horretan bere organismoaren eskakizun naturalak guztiz betetzen dira eta bete-betean asetuta dago. Baina hala eta guztiz ere, nahiz eta dagoeneko hainbat aldiz hartu beharko lituzkeen ohiko elikagaien eguneroko beharrak, oraindik ezer jan ez balu bezala jokatzen du eta eskari handia sentitzen du ondu handiko haragi, aberatsa eta gosegarria izateko. Hau ez da gehiago gosea. Gorputzean gordeta egon diren eta gaur egun pozoi berriak eskatzen dituzten pozoiek eragindako narritadura da. Han hedatuta dagoen eta giza organismoa zatitzeko tresna berriak eskatzen dituen deabruaren oihua da. Gordi-jale zuhur eta gogortsuak negar hori entzuten du egunez egun bere sutsutasun osoan, baina ez dio jaramonik egiten arima osoz eta ez du kontzesio bat ere egiten.

Sukaldatutako jateak giza organoak lan egitera behartzen ditu Hiruzpalau aldiz haien edukiera normala

Giza organo guztiek erreserba naturalaren energia biltegia dute. Normalean, beren ahalmen potentzialaren laurdenean lan egiten dute, gainerako energia gordez gero larrialdi berezietan edo zahartzaroan erabiltzeko. Horrela, egoera "normaletan" bihotzaren taupadak 70-koa da.
72 taupada minutuko (gordinik jaten duena, berriz, 58-62 baino ez da), eta salbuespenetan 200 taupada baino gehiago igo daitezke minutuko.
Berriz ere, arnasketa arruntean 500 cc aire pasatzen dira biriketara eta irteten dira, baina arnas esfortzu berezi baten bidez 3700 cc-ko inspirazioa eman dezakegu.

Gordinik jaten duenak bere digestio-organoak erabiltzen ditu laurden batean haien ahalmen potentziala, eta horren ondorioz bere organoak ez dira inoiz gainkargatzen edo nekatzen. Egosi-jaleak, berriz, erreflexu baldintzatuen bidez gosea estimulatu ondoren, narritagarria

espeziak, aperitiboak eta beste pizgarri absurdu batzuk, urdaila betetzen du, non digestio-organoak beren erreserba-energia guztiak martxan jartzera behartuta daudela eta, hala ere, ezin diote aurre egin behar zaien eskariari. Non gizakia behartuta dagoen janari higuingarria, bidali zuen bide beretik itzultzera edo purgatiboekin bere hesteetatik kanporatzera. Harrigarria bada ere, nahikoa halako egintza goragaleak ez ditu arrarotzat jotzen egosi-jal

Digestio-organoak gainkargatuta, organo osagarri asko ere lanean jartzen dira, hala nola bihotza, gibela eta giltzurrunak. Organo hauek laster egiten duten lan gehigarriak nekatu eta goiztiar geldiarazteko eragina du. Ez da harritzekoa, beraz, horren ondorioz bizitza hainbat aldiz laburtzea. Alferrikako substantzia, kaltegarri eta pozoitsuez elikatuz, elikadurazaleak bere pasioak asetzen ditu, urdaileko ekintza geldiarazten du eta asetzeko ilusioa sortzen dio bere buruari, baina bere zelulak, egia esan, funtsezko mantenugaien faltagatik goseak dira. . Gordinik jaten duenaren urdaila atseden hartzen du beti, oro har hutsik egon arren, baina bere gorputza, hain zuzen, beteta eta asetuta dago hitzaren benetako zentzuan.

Sukaldari batek gordinik jatera pasatzea erabakitzen duenean, hasieran ez da inoiz asetzen, zenbat jaten duen ere. Normalean pozik sentitu beharrean, janari-adikzioak egoera horrekin gustura sentitzen dira. Euren ustez, etengabeko gosearen arrazoia kontsumitzen dituzten elikagaiek elikadura-balio txikia dutela eta elikadura gisa ez dutelako balio. Hau uste oker izugarria da. Aitzitik, elikagai horiek nutritiboak eta guztiz orekatuak dira. Giza zelulek urteak daramatzate haien eza sufritu. Giza digestio-organoen ahalmenak guztiz bat datoz haien osaerarekin eta osagaien antolaketarekin. Horregatik urdailak atsegin handiz hartzen ditu elikagai horiek, azkar biguntzen ditu eta hesteetara pasatzen ditu atzerapen handirik gabe, eta zelulek, berriz, bere aldetik, goseak direnez ahulduta eta ahulduta dauden bitartean, substantzia baliotsu horiek gogotsu xurgatzen dituzte eta behin eta berriz eskatzen dute. horietako gehiago.

Gaixotutako zelulak sendatu egiten dira, argalak berreskuratzen dira, inaktiboek bizitasuna berreskuratzen dute. Gantz-zelulak, berriz, gosetearen ondorioz urtzen hasten dira, pozoien metaketak pixkanaka desagertzen dira eta soberan dagoen ura gorputzetik irteten da. Orduan, zelula normalek eta aktiboak zelula geldo horien lekua hartzen dute, indolentziaz eta ekintzarik gabe gizendu ziren zelula. Gorputzaren pisua azkar galtzea osasuna eta indarra berreskuratzearen seinale ziurra da.

Gertaera honek gizon baten bihotza poz eta zoriontasunez bete beharko luke. Mantenugai horiek berehala hedatzen dira gorputzean zehar eta osasuna, indarra, indarra eta energia ematen diote. Bere bizitzan lehen aldia da bere organo eta guruin guztiek elikadura-eskaintza handiena lortzen duten arren, eroso eta erraz lan egiteko gai direla. Nahiz eta egun horretan bere organismoak behar baino elikagai gordinen kantitate handiagoa hartzen duen, edo bere hesteak eta zelulek xurgatzeko gai badira, urdailak ez dio uko egingo, ezta goragale-sentsazioa sortuko, eta indarkeriaz eta indarrez kanporatu. Bere behar normaletatik gorako elikagaiak ez dira urdailean geratuko usteldura eragiteko; ez dira pozoi bihurtuko edo digestio-nahasmendurik ekarriko. Horren ordez, digestiorik egin gabe, urdailatik hesteetara igaroko dira berehala eta, ondoren, gorotzekin utziko dute egun horretan bertan, organismoari kalterik txikiena eragin gabe. Horrela, urdaila arina izango da beti, hesteak eta odola guztiz orekatuta dauden mantenugaiez beteta egongo diren bitartean.

Orduan, halako une batean, saia dadila janari egosi zati batzuk jaten. Bere sabelak haserre ukatuko ditu substantzia bitxi eta nahi ez diren horiei. Ahosabaiak sentitzen duen plazer izugarria izan arren, zati horiek urdailean geratuko dira luzaroan, gosea ixteko tapoi gisa jardungo dute eta bere digestio-jardueraren ohiko ibilbidea geldiaraziko dute. Baina egosi-jale bat nahiko konforme eta pozik dago baldintza horrekin, grinak ase dituelako, sabela bete eta orain «beteta» dagoelako. Gordinik jateak duen balioaz jabetzen den gizonak beldurra du baldintza horri. Erabat ulertzen du landare-nutriente gordinak direla gorputza elikatzen dutenak, hildako gorpuzkiak, berriz,

sutik ateratako erregai hutsak dira, eta hainbat pozoi eta gaixotasunen iturri.

Giza elikadurak zelula biziez osatu beharko luke eta Ez hildako zelulen gorpuak

Elikagai guztiz orekatuek zelula biziek osatzen dute. Orain landare-gorputzak, lurra utzi ondoren, bizirik jarraitzen dute denbora luzez. Arrosa-begi batek loreontzi batean loratzen jarraitzen du, aleak landatzen diren bitartean, bildu eta urte batzuetara. Baina hiltzen diren animalien zelulak edo gorputzetik lapurtzen zaien esnearen zelulak berehala hiltzen dira, eta orduan desegiten eta pozoi bihurtzen hasten dira, sukaldaritzak benetan izugarrizko zerbait bihurtzen dituen bitartean. Animalia-proteinak landare-proteinen gainetik ikustea juizio-errore tamalgarria da, haragia gurtzen duten biologoen miopearen froga agerikoa.
Onartzen badugu animalia-organismoak landare-proteinak transferitzen dituela eta guztiz orekatuta dauden mantenugai bihurtzen dituela, orduan proteina "erabat orekatuta"z elikatzen diren animalia horien haragia, hala nola azeriak, otsoak, txakurrak, katuak eta tigreak izan beharko luke.
nutrizio-balio handiena; aldiz, halako piztien haragiaren izaera pozoitsua hain agerikoa da, ezen haragizale dedituena ere ez den horretaz elikatzen ausartzen.

Beraien zaletasun pertsonalak bultzatzen dituen biologo horiek haragian abantaila bereziak bilatu, ordezkaezin den aminoazidoak deskubritzean ez dute kontuan hartu aminoazido horiek animaliek kontsumitzen dituzten belar arruntenetatik eratzen diren egintza, zein zientzia-arauren arabera duen behi baten organismoak gaitasuna.
aminoazidoak egin belar eta belar gaiztoenetatik, baina gizakiaren organismoak ez du baliabiderik nutrizio-kalitate goreneko landare-jangaietatik konposatu berdinak prestatzeko?
Zenbat milioi indiar bizi dira haragiak ematen dituen aminoazidorik gabe?

Miopia Medikuntzaren akatsik handiena da Zientzia

Sukaldatutako janariaren mende dauden biologoen akatsik handiena haien miopea da. Txikiak diruditen kalte horiei begiak ixten dizkiete eta ez dituzte lehenago edo berandu itxuraz arbuiagarriak diren arrazoien ondoriozko ondorio larriak aurreikusten. Ilustra dezagun gure adierazpena adibide batzuen bidez. Sukaldatutako jakiak, batez ere haragi platerak, pozoiz beteta daude. Orain, inork ez du ohartzen etengabe gertatzen den intoxikazio kronikoaz, eta intoxikazio horren ondorioz gibela, bihotza edo giltzurrunak denboran kaltetzen badira ere, egoera kausa ezezagunei egozten zaie. Intoxikazioak oraindik larriagoak direnean eta beherakoa eta oka batera doanean, urdaileko nahastetzat hartzen da. Pozoitzeak organismo osoari eragiten dion eta biktimari berehalako heriotzarekin mehatxatzen duen egoera hori baino ez dute ulertzen. Zenbat bizitza errugabe sakrifikatzen diren horrela!

Gizonek ez dute egunero janariaren bidez arteria eta zainetara pasatzen den zikinkeria ikusten, eta ontzien hormetan geruzaz geruza jartzen denean, haien pasabideak estutu eta bat-batean odolaren zirkulazioa geldiarazten du egun batean, labur. -Ikusmenek agerraldia "ezustekoa" dela uste dute.

Gizonek ez dute ohartzen milioika tonako edukiera duen presa mamut batera doazen uholde astunek eragiten duten presio izugarria. Baina presa hori, uholdeen eraginpean luzaroan kolokan jarrita, azkenean erortzen denean, bere azken matxuraren kausa haur txiki batek ustekabean bota zion harriari egozten zaio. Dagoeneko ikusi dugu gordinik jaten duen kontzepzio zuzena minbiziaren arrazoiei buruz. Horren aurrean, ikerlariek aurkeztu dizkiguten 400 "eragile kantzerigenoek", janari egosiekiko menpekotasuna dutenak, horien artean narritadura mekanikoak eta zigarroen erredurak bezalako gaiak, ez dute haurrak botatako harriak baino balio handiagoa.

Organo bakoitzak milioika zelula ditu organo horren lana egiten den lan bateratuengatik. Zelula horiei behartutako elikadurari funtsezko osagai batzuk falta zaizkionean, zelulak bizitasuna galtzen hasten dira eta erabilerarik gabe geratzen dira. Energia erreserbak orain eremura sartzen dira, baina haiek ere laster agortu dira. Organoak bere funtzioak nola edo hala betetzen dituen bitartean, miopeek ez dute argi gorria ikusten; baina azkenean bere jardunean atzean geratzen denean, esaten dute halako organo bat gaixo dagoela eta sendagaietara jotzen dutela. Baina, posible al da pilula txiki batek edo pozoi-dosi batek urtez urte sutan erretako elikagaien osagai nutritiboak ordezkatu eta ezindutako zeluletara lan espezializaturako galdutako gaitasuna itzultzea?

Egunez digestio-hodian etzanda egon ondoren, haragi, arrautza, gurin eta gazta masek usteltzen dute eta hesteetako hantura eragiten dute, sintomarik ohikoena beherakoa da. Baina ume batek benetan beherakoaren zantzuak erakusten dituenean, erru guztia gorotzetan ikusten diren fruta-azala gutxi batzuengan jartzen da. Inork ez du galdetzen nola fruta-azalak haurraren erraietan hanturarik eragin dezakeen, usteldurarik edo usteldurarik izan gabe, sartu eta ordu gutxira gorputza aldatu gabe uzten dutenean. Jendeak arrautzak, haragia, gurina eta eztia elikagai normal eta ezinbestekotzat hartzen dituelako sortzen da tragedia osoa, baina fruta bigarren mailako zerbait bezala, jan daitekeena edo jan daitekeena. Batzuetan, haurrei fruta jatea debekatzea ere beharrezkotzat jotzen da, "urdaila ez jartzeko".

Egosi-jale baten pisua ezin da osasun onaren irizpidetzat hartu.

Obesitatea gaixotasun arriskutsuena da

Betiere, giza organismoak ez-natural bati aurre egiteko gai den bitartean dieta eta haren aurkako borrokan jarraitzeko, hainbat kexa agertzen dira, hala nola, gosea galtzea, indigestioa, gastritisa eta urdaileko beste nahasteak, kolitisa, etab. Horiek guztiak organismoaren borrokaren kanpo-adierazpena dira baliabide guztiak bere horretan erabiltzeko

deuseztatzea dieta ez-natural baten ondorio kaltegarriak neutralizatzeko eta horrek sortutako substantzia pozoitsuak gorputzetik kanporatzeko. Gaixoa pisua galtzen hasten da eta orduan indartzen saiatzen dira otordu "nutritiboak" emanez. Organismoa behin betiko garaitu eta bere borroka amaitzen den egunean, gizakiak mundu honi agur esaten dio edo, aitzitik, gosea handitzen zaio eta ase ezinean jaten hasten da, ondo digeritzen, pisua hartzen, "osasuna berreskuratzen". eta indarra». Bestela esanda, egun horretan giza organismoa, bere borroka utzita, bere burua "egokitzen" da elikadura ez-naturalera eta giza gaixotasunen artean arriskutsuenetako baten oinarria jartzen da —naturaltasunik gabeko gorpuzkera—.

Dieta ez-naturalen presioaren ondorioz, gorputza behartuta dago bere burua egokitzera eta dieta horiek sortutako hainbat substantzia kaltegarriren metaketak organismoan onartzera behartuta daude. Gero gordailuak koipeak, azido urikoa eta bere deribatuak, kolesterina, gatz arrunta, gehiegizko likidoak, kalkuluak, zirro-formazioak, tumoreak, zelula inaktibo eta parasitoak, nukleo anitzeko zelula erraldoiak (polikariozitoak), nukleo handiegia duten zelulak (megakariozitoak) etab. Batzuetan, zelula hauek zelula arrunten tamaina hainbat ehunka aldiz lortzen dute, baina ez dute lan erabilgarria egiteko gaitasunik.

Munstrotasun horiek guztiak gorputzean pilatzen dira gizon batean sortzeko osasunaren eta indarraren ilusioa, errealitatean, berriz, apurka-apurka makaltasuna jasaten du. Bere giharrak mehe eta ahuldu egiten dira, bere zelula espezializatu eta aktiboen kopurua gutxiago hazten da eta bere organoak xahutzen dira. Gure mundua ugaria den gizon "sendo", "sendo" horiek, gurdi goratuak, beso lodi lodiak, esku leunak eta gantz-geruzak gainditzen dituztenak, errealitatean larruaz estalitako hezurdurak dira. Bakoitzak ardi gizen batez kargatu ditu bere gihar ahul eta argalak, dohainik elikatzen dituena eta nonahi eramaten duena. Baina, arraroa esatea, horrelako pertsonak etengabe harrotzen dira beren osasunaz, kemenez eta indarraz.
Hain harro daude beren sendotasunaz, non solasaldian aipamena egiten zaion bakoitzean, egurra ukitzen dute edo, Ekialdean, negar egiten dute; beren pisu estimatuaren ale bat galdu ez dezaten. Dozena bat liburuki bete daitezke halako miope tamalgarriaren adibideekin.

Inongo sendagairik ezin ditu sutan suntsitutako lehengaiak ordezkatu

Erabilera orokorreko droga guztiak sintomatikoak dira. Beste era batera esanda, aringarri gisa balio dute pazienteari behin-behineko erliebea emateko edo gaixotasunaren sintomak ezkutatzeko. Inola ere ezin dute sukaldatzeko lapiko eta zartaginetan suntsitutako mantenugai gordinak ordezkatu. Zientzialari handi askok zorrozki debekatzen dute drogak erabiltzea. Ingalaterran, lau urte eta erdiko epean zehar ingeles jendearen ongizate-geruzaren zati handi bati buruzko ikerketa zorrotz baten ondoren, Peckhameko biologoek populazioaren ehuneko bederatzi bakarrik gozatzen zuela ondorioztatu zuten. Osasun ona; gainerako pertsonen ehuneko 91 gaixorik zegoen, nahiz eta gehienek ez zuten gaixotasunaren berri. Tratamendu klinikoen ondoren, haien ondorioa izan zen terapiarako aukeratutako nahaste guztiek tratamenduari erantzun zioten ia salbuespenik gabe, baina gerora gaixoen osasun orokorrean okerrera nabarmena ikusi zela. Horrek esan nahi du sendagaiek gaixotasun baten sintomak ezkutatzen dituztela, eta egiten duten kaltea dagoeneko ahulduta dagoen organismoari gehitzen zaiola bere egoera are okerragoa izan dadin.
Beraz, gaixorik ez egon nahi duenak edo, dagoeneko gaixorik egon bada, osasuna berreskuratu nahi duenak ez du itxaropena drogetan jarri behar; aitzitik, abstenitu behar du elikagai eta droga ez-naturalak hartzen, eta naturaren legeen arabera bizi behar du gordinik jateaz!

Hau da bide egiazko, seguru eta zientifikoa, aldiz, droga-terapia, Bircher-Benner aipatzearren, "iruzur eta trikimailu" besterik ez da. Nire ustez, egokiagoa da ilusioa eta autoengainua deitzea. Nietzschek "zotearen astinaldiak" deitu ditu drogak. Medikuek erraz konbentzi ditzakete nire adierazpenen egiaz, ospitaleko pazienteak bi talde berdinetan banatuz, taldeetako bat sendagaien eta janari prestatuen bidez tratatuz, bestea gordinik jateko dieta baten bidez, eta gero bi emaitzak alderatuz. elkarrekin. Hau da oinarrizko proba eta erabakigarria, bestela, gordinik jatearen aurkako argudio guztiek balio edo balio gutxien gabe jarraituko dute. Ilustra ditzagun gure adierazpenak droga-terapia sintomatikoaren adibide batzuen bidez.

Mina gorputza arriskuan dagoenaren abisua da, gure organismoaren laguntza eskatzeko oihua. Baina arrisku hori ezabatu beharrean, arrisku horren sentsazioa garunera helarazten duten nerbioak itzaltzen ditugu eta haien ahotsa pozoi dosi baten bidez isilarazten dugu. Bitartean, gaixotasunak bere saihestezina egiten du, orain botiken ondorio kaltegarriek areagotu egiten dute. Beste adibide bat jartzearren: gure arterien pasabideak ezpurutasunez beteta estutzen direnean, bihotzak indar handiagoa erabili behar du odola gorputzean zehar zirkulatzeko eta, ondorioz, odol-presioa igo egiten da. Baina gure odol-hodiak ezpurutasun horietatik garbitu beharrean, pozoiak erabiltzen ditugu haien pasabideak luzatzeko eta zabaltzeko gai diren nerbio horiek suspertzeko. Pozoiaren eraginkortasunak irauten duen bitartean, odola askeago igarotzen da ontzietatik eta presioa aldi baterako jaisten da. Hala ere, bere eragina igaro bezain laster, ontziak lehengo egoerara itzultzen dira, erabilitako drogen eraginez are ahulduago.

Ez dago organismoan ondorio kaltegarririk ez duen drogarik. Baina azkenaldian gai honi buruzko argitalpen gutxi batzuk agertu dira, horietako bat, "Reactions with Drug Therapy" (1955), Harry L. Alexander doktorearena, Washington University Medical School-eko Medikuntza Klinikoko katedradun emeritua. , informazio baliagarri ugari ematen digu. Jakina, oro har, drogak biktima berehala hiltzen duten konplikazio eta erreakzioen erantzule izaten dira edo gaixotasun larrietan agertzen direnen erantzule. Orduan ere konplikazio horietatik milatik bat bakarrik erregistratzen da benetan; gainerakoak betiko ahanzturan geratzen dira.

350.000 substantzia bakoitza dela ezarri da sendagaiak prestatzeko erabiltzen direnak konplikazioak sor ditzakete. Baina horien artean arriskutsuenak dira penizilina, aureomicina, estreptomicina, merkurio-konposatuak, sulfonamida-taldea, digitalak, txertoak, serumak, bitamina sintetikoak (tiamina, niazina, etab.), atofanoa, kortisona, gibel-estraktua, intsulina, adrenalina eta asko. erabilera arrunteko beste droga batzuk.

Garrantzitsua da galdera honi arretarik handiena ematea. Bitamina sintetikoek eta extract organikoek, zeinen bidez jendeak sukaldean erretako osagai nutritiboak eta produktuak ordezkatu nahi dituzten, pertsona bat tximista-abiaduraz hiltzen dute, askotan gorputzean sartu eta bost minuturen buruan. 1951n, 324 milioi, eta 1952an, 350 milioi gramo penizilina bakarrik injektatu ziren giza odolean sukaldean erretako antibiotiko naturalak ordezkatzeko.

Giza gorputzean sartu ondoren, sendagaiek milaka pertsona hiltzen dituzte, batzuetan bost-hamar minuturen buruan, anafilaxiaren bidez, eta beste hamarnaka milaka gaixotasun ugari jasaten dituzte, horien artean ortiga-erupzioa, dermatitis, arantza aipa dezakegu. beroa, ekzema, purpura, asma bronkiala, poliarteritisa, gibeleko zirrosia, icterizia, nefritisa, nefrosia, anemia aplasikoa, serum gaixotasuna eta sarna.

Jendeak begi onez itxi nahi du droga horiek heriotza eta gaixotasun horiek eragitean duten erantzukizuna, eta gorputzaren super sentiberatasunari leporatu. Baina supersentsibilitate hori zerk eragiten duen, isilik pasatzen dute galdera.

Nire seme-alaba pobreek urtean behin baino gehiagotan jasaten zituzten horrelako gaixotasunek eta azaleko gaixotasunek. Beti saiatuko ginateke jaten zuten janariaren akatsa bilatzen, errezeta sortak ematen zituzten medikuek ez zuten inoiz hitzik esaten haiek agindutako sendagaien arriskuei buruz. Beste milioika bezala, uste genuen sendagaiak pertsonak sendatzeko soilik zirela, ez gaixotzeko. Behin nire seme-alabak egun berean icterizia zuten. Harriduraz harritu gintuen, bagenekien icterizia ez zela biak batera eragiteko gaixotasun infekzioso bat. Gaur egun, ezin dudan ezer egin kontzientziaren ziztadak arintzeko beste gurasoei halako arriskuez ohartarazteko baizik.

Gaur egun tristea da ikustea nola drogarik arriskutsuenak abesti gozoen eta argazki erakargarrien laguntzaz hedatzen diren egunero hartu daitezkeen gauza onuragarri gisa. Zenbait herrialdetan, hain zuzen ere,

medikuntza eta farmazia komertzialismo eta irabazien kezka handi bihurtu dira.

Gordinik jateak berehala amaituko du era guztietako sendagaien erabilera, gaixotasunik ezean, berez, ez baita botiken beharrik izango. Gaixotasunak elikagaien endekapenaren produktuak dira; soilik konkistatu ahal izango dira, beraz, gure elikaduraren zuzenketarekin. Drogen bidez gaixotasunak konkistatzeko gure saiakera guztiak oso arriskutsuak dira, zentzugabeko esperimentuak, porrotera kondenatuta daudenak. Dagoeneko haien ondorio tamalgarriek aurpegira begiratzen gaituzte.

Gaixotasun mota berriak etengabe agertzen dira; arina gaitzek nahaste larriagoei lekua ematen diete. Ondorioz, gizonek etengabe prestatzen dituzte serum eta txerto mota berriak, antibiotiko gero eta indartsuagoak aurkitzen dituzte eta pixkanaka akats, konplikazio eta hondamendien labirinto batean sartzen dira.

Medikuntza zientziaren arloan aurrekaririk gabeko eta oinarrizko aldaketa egin behar da. Mediku zintzo eta publiko guztiek aldi berean altxatu behar dute eta giza fabrikarako zuzendutako lehengai integrala suntsitzea saihesteko urrats aktiboak hartu behar dituzte.

Miopien iritziz, gordinik jatea horren parekoa da historiaurreko gizakiaren bizitza primitibora itzulera. Izan ere, ez dago zibilizazioarentzat sukaldatzeko eta fintzeko eragiketak baino lotsagarririk. Gordi-jaleak zibilizazioaren gaixotasunak deitutakoek eragindako miseriak uko egiten ditu eta zibilizazioak emandako aurrerapen teknikoa giza lehengaien garbitasuna suntsitzeko bide bihurtzeari uko egiten dio. Bestela, ez du uko egiten telefonoz hitz egiteko, hegazkinez bidaiatzeko edo bere fruta fresko mantentzeko hozkailuan.

Mendeetan zehar gizakiak hain izan dira itsu eta ezjakinak, non beti hartu izan baitute janari prestatuak jatea operazio naturaltzat. Eta orain, gordinik jatea lehen aldiz entzuten dutenean, zerbait arraro eta bitxitzat jotzen dute, baina, egia esan, elikagai naturalen endekapena da sukaldaritzaren bidez gehien gertatzen dena.

ez-naturala, arraroa eta bitxia, eta historian gizakiek egindako zorakeriarik handiena bezala erregistratu behar dena.

Sukaldatutako jatea eta droga-terapia liderra dira Human Race to Utter Anihilation

Animalia mamut-espezie asko bizi izan dira behin lur honetan eta gero erabat desagertu dira. Gaur egun, bere eskuekin ari da gizakia egunen batean lur honen azaletik kanporatuko duten baldintza kaltegarriak sortzen. Elikagaien endekapen prozesuarekin batera, hainbat gaixotasunen barietatea eta maiztasuna areagotzen dira. Beste belaunaldi batzuk igaro baino lehen, gaixotasun kardiobaskularrak edo minbiziak jota hilko dira nerabezarora heldu baino lehen eta ugaltzeko ahalmenak garatzeko aukera izan aurretik. Azken hamarkadetan gaixotasun horiek areagotu izan duten abiadura kezkagarriaren arabera, erraza da aurreikustea, gizakiek oraindik beren zorakerian iraungo balute, egun zoritxarrekoa ez dela urruti egongo.

Sukaldaritza jatearen eta droga-terapiaren onurak adierazten dituen zientzialaria, porrotaren atarian, bere zentimoak zenbatzen pozik dagoen merkataria bezalakoa da, aurpegira begira dauden milioika galeren aurrean begiak ixten dituen bitartean. Negozio bakoitzaren azken emaitza bere azken balantzearen arabera epaitu behar da. Ikus dezagun zer onura eta abantaila lortu ahal izan dituen gizaki zibilizatuak beretzat sukaldaritza eta medikuntzaren aurkikuntzekin, hamaika animalia ezberdinek gozatzen dituztenekin alderatuta. Gizakia beste edozein izaki baino gaixotasun ezberdinen menpe dago.

Bitaminak aurkitu ondoren, gizakiak jakinduria izan behar zuen berehala antzemateko sukaldaritzaren bidez elikagai naturaletan suntsitzen ari dela bere amaiera bizkortzen duten osagai horiek. Hondakin horrekin behin betiko amaitu behar zuen eta elikagai naturalen immunitatea endekapenetik babestu behar zuen. Baina hain da handia janari egosiaren xarma, ezen erreforma-saio guztiak zapuzten ditu. Mendekotasunak zientzia konkistatu eta hartzen du

bere atzaparretara. Bitartean, oraindik ere egositako janariari atxikita, gizonak elikagaien sekretuetan sartzen saiatzen dira, sukaldaritzan eta prozesatzen suntsitzen diren osagaiak ezagutzen eta, ondoren, substantzia sintetikoez ordezkatzen. Ez al da ergelkeria funtsezko osagai horiek norberaren eskuz erre eta suntsitzea, gaixotzea, hilobiaren ertzean egotea eta gero bere burua salbatzeko saiakera hutsak egitea bide engainagarrien bidez? Kontuan izan behar dugu osagai horiek ez direla biologoek aitortutako 40 eta 50 bitaminatara mugatzen Hainbeste daude, non ezinezkoa izango da milaka urtetan euren propietate kualitatibo eta kuantitatiboen irudi zehatza osatu. Demagun une batez zientzialariek beren barietate guztiak ezagutzea lortuko dutela. Orduan, garitik bakarrik botatako osagaiak bide artifizialez ordezkatzeko, milaka errezeta eta prestaketa beharko dira norbanako bakoitzarentzat, eta horrek dakarren kostu debekuez hitz egin gabe.

Fruta, barazki eta ale barietate ezberdinetan egindako ikerketen bidez, elikagaien menpeko biologoek beraiek frogatzen dute elikagai naturalek ia gaixotasun mota guztiak sendatzeko propietatea dutela. Baina jendeak ez du onartu nahi giza organismoa gaixotasun horietatik libre geratuko denik haurtzarotik elikagai naturalez soilik elikatzen bada. Hasiera-hasieratik janari egosietatik ez uzteko pentsamenduak argi pentsatzeko gaitasuna kentzen die, eta orduan zientziak mendekotasunari uzten dio bere lekua.

Elikagai naturalak ez dituzte medikuek erabili behar aldi baterako baliabide terapeutiko gisa. Gizakiarentzat egokia den dieta bakarra bezala deklaratu beh

Mediku aurrerakoi askok droga terapia gaitzesten dute. Haietako batzuk hain etsita daude droga-tratamenduetatik lortutako emaitza ez-eraginkorrarekin, non mediku-praktika utzi eta profilaxiaren oinarrizko arazoen azterketara dedikatzen dira. Horien artean Bircher-Benner Suitzar mediku ospetsua dago, zeinaren aleman ikasketetatik hainbat itzulpen labur sartu ditudan armeniar liburuan. Bere mediku karreraren hasieran, Bircher Benner halaxe bihurtu zen

Egungo terapeutikako metodoekin etsituta, elikagai naturalen nutrizio-balioak ezagutu zituenean, elikadura naturalaren laguntzaz gaixoak sendatzen hasi zen, inolako botikarik gabe. Oso laster gaixo ugari, mundu osoko hainbat medikuk emaitzarik gabe tratatu zituztenak arrakastarik gabe, Zuricheko bere sanatoriora joan ziren eta oso denbora gutxian beganismo gordinaren bidez sendatzea lortu zuten.

Baina Bircher-Benner-ek elikagai gordinak "bide terapeutiko" gisa hartzen zituen, ez izaki guztientzat egokia den dieta bakarra. Gizonak haurtzarotik bertatik naturaz kanpoko elikagaiez elikatu eta gero, gaixotu ondoren, adin aurreratuan "dieta terapeutikoz" sendatzera behartuta egongo balira bezala. Baina itxurazko paradoxa honek bere arrazoi zehatzak zituen. Lehenik eta behin, ez dago inor munduan, ezta elikadura gordinean aditurik handiena ere, Bircher-Benner, konturatzen denik egosia jatea menpekotasuna dela eta jendeak janari egosiarekiko sentitzen duen nahia ez dela ez gosea ezta eskari biologikoa ere. zelulak.

Orduan, mediku gisa, Bircher-Benner lehendik zeuden gaixotasunak sendatzeko trebatua izan zen. Inork ez ziokeen kuotarik ordainduko, ezta serio hartuko ere, gizakia gaixotasun guztietatik libre mantenduko lukeen elikadura sistema publikoki defendatu izan balu.

Gaur egun elikadurari buruzko bi ikuspegi kontrajarri daude. Batak gordinik jatea defendatzen du, besteak janari egosiaren alde; horietako batek beganismoa defendatzen du, besteak animalien dieta nahiago du. Orain zientzia ez da politika. Ikuspuntu oker bat duen gizonak ez du eskubide oker eta kaltegarriak haur errugabeei ezartzeko. Gure garaiko ezinbesteko eskakizuna da bi ikuspuntu horiek nazioarteko zirkulu zientifiko eta kulturaletan aztertzea, oker dagoena gaitzetsi ahal izateko, egiazkoa jendaurrean ezagutarazi eta praktika orokorrean jarri ahal izateko.

Lehen begiratuan, arazoaren sakonean sartu nahi ez duten pertsona xume horiek uste dute gordinik jatearen ideala ez dela azkar gauzatu daitekeen zerbait eta gizonak ez direla oso prest egongo beren sustrai sakonak alde batera uzteko. ohiturak. Baina hau da ahotsa

mendekotasuna, ez zientziarena. Zientzia, ordea, mendekotasunetik bereizi behar da. Lehenik eta behin, onartu behar dugu elikagai gordinak giza organismoarentzat egokiak diren lehengai erreal eta osoak direla, eta, ondoren, beren buruaren eta seme-alaben lehengaiak endekatu nahi dituztenek gogo onez egin dezaten.

Lehenik eta behin, gordinik jatean lortutako esperientziaz baliatu behar dugu nutrizioaren zientzian nagusi diren nozio faltsuak aldi berean zuzentzeko, hauen arabera, elikagai funtsezkoenak kaltegarritzat hartzen direla, eta benetan kaltegarriak direnak, berriz, gomendatzen dira. osasungarria. Argi eta garbi konturatu behar da, inolako salbuespenik gabe, elikagai gordinak ahulei, gaixoei, urdaileko nahasmenduei eta bestelako gaitzei eragiten dieten kasu guztietan debekatuta dauden elikagaiak direla gaixoak sendatu, mantendu eta indartuko lituzkeenak. .

Horrelakoetan jada ez da kontua ohitura txar bat haustea.
Aitzitik, gaixoak orain fruitua eskatzen du, baina guk uko egiten diogu; janari egosiaz nazkatuta sentitzen da, baina pixka bat gehiago har dezan konbentzitzen dugu; fruitua ume baten eskutik kentzen diogu eta eztarritik behartzen dizkiogu otordu egosi batzuk. Beste era batera esanda, haien amaierak bizkortzen ditugu gaixotasunaren eta ezintasunaren kausa izan diren elikagai horiek jatera behartuz. Mota honetako gaizki-ulertuak zuzentzeak soilik ehuneko 50 murriztuko du garaiz kanpoko heriotza kopurua.

Adierazpen hauen egiaz konbentzitzeko han
Hilabete batzuetan gordinik jatea praktikan jartzea beste biderik ez da, eta esperimentu hau zentzuzko pertsona orok probatu beharko luke. Modu horretan, elikadurari buruz dauden ikuspuntu oker eta kontraesankorrei behin betiko amaiera emango zaie.

Gordinik jatea kontuan hartuta elikaduraren oinarrizko printzipioak ez dira jada unibertsitate eta ikerketa institutuetara mugatuta geratu; aitzitik, gizaki guztientzat lehen mailako garrantzia duten gai bihurtzen dira. Jende arruntarentzat, milaka elikagairen izen zientifikoak, haien formula konplikatuak eta haien nutrizio-propietateen eta ustezko onuren deskribapen luze eta neketsuak hirutan laburbil daitezke.

hitzak soilik: ELIKAGAIA BEGANA GORDINA, edo giza gorputzaren lehengai osoa.

Horrela, gordinik jatea medikuntzaren zientziaz aparte ideal bilakatzen da, formula zientifikoez ez, logikez baizik azaltzen den ideala, bere frogak naturaren lege ukaezinak eta oinarrizko esperientziatik lortutako oinarrizko emaitzak izanik.

Inoiz ez dugu giza gordinaren osotasuna apurtu behar Materialak

Giza gorputza fabrika konplexua da. Lantegi eta sistemen mundu handitzat jo daiteke oraindik egokiagoa den zentzuan, bereizita hartuta zelula bakoitza berez fabrika korapilatsu bat dela, eta, bere aldetik, beste lantegi ugariz osatuta dago. Orain arte, zelula bakoitzean hamar mila zati aurkitu ahal izan dituzte ikerlariek. Guruin edo organo bakoitza milioika zelulaz osatuta dago, eta guruin, organo, sistema, hezurdura eta azala horien konbinaziotik sortzen da giza gorputza.

Euren funtzioak behar bezala bete ditzaten, lantegi eta sistema oso konplikatu horiei hamarka mila substantzia ezberdin dituzten lehengaiez hornitu behar dira, eta bakoitzak bere betebehar berezia du giza organismoaren antolamendu orokorrean egiteko. Substantzia horiek guztiak eguzki-argiaren laguntzaz eraikitzen dira eta landareetan kontzentratzen dira. Adibidez, hazi batek, hosto batek edo arto-ale batek animalia-organismo batentzat ezinbestekoak diren nutrizio-osagai guztiak ditu bere baitan. Orain, osagai horiek hainbat landaretan beren osaeraren eta antolamenduaren arabera desberdinak diren arren, horrek ez du axola handirik, organismoan sartu ondoren desegin eta berriro sintetizatzen direlako, prozesu horretan substantzia bat beste substantzia batean aldatzen baita. Horrela, organismoa gai da osagai ezberdinen kantitateak bere beharren arabera aldatzeko, baina elementu kimiko jakin bat ez dagoenean ezin du falta den elementu hori organismoaren barruan izatera eraman edo beste elementu batekin ordezkatu.

Esate baterako, ezin izan da aurkitu hirustako kaltzio, bitamina edo proteina-kontzentrazio handirik laborategian, baina hirustatik eta belar arruntagoetatik hartzen dituzte animaliek bitamina eta gatz mineral guztiak, eta hezur handiak eraikitzen dituzte. , haragia eta koipea. Beste era batera esanda, kaltzio, fosforo, bitamina eta proteina "erabat orekatu" iturri gisa gomendatzen duten esnearen, gurinaren, gaztaren, garunaren, gibelaren eta haragiaren ordez, hirusta bakarrik izan daiteke. gomendagarria, hirustatik sortzen baitira substantzia horiek guztiak. Horregatik, guztiz zentzugabea, baliogabea eta are kaltegarria da halako eta halako elikagai bat bitamina jakin batean aberatsa dela aldarrikatzea, beste bat mineral jakin batean ugaria den bitartean, zeren, jendea engainagarria eta nahasteaz gain, horrelako aldarrikapenek ez baitute balio. edozein helburu erabilgarria.

Organismoko osagai nutritiboen funtzio nagusiak hauek dira hirukoitza. Lehenik eta behin, zelulak eraikitzeko eta berritzeko eraikuntza-material gisa balio dute; ondoren, zelula horiek mugimenduan jartzeko eta gorputzari berotasuna emateko beharrezko energia sortzen dute, eta, azkenik, zelula espezializatuei euren ekoizpen-jarduerarako beharrezkoak diren lehengaiez hornitzen dituzte.

Ezinbestekoa da gure organismoa zaintzea fabrikatzaile batek bere lantegia zaintzen duen arreta berberarekin. Horren arabera, aurreko hiru funtzioen funtzionamendurako, gure gorputzak beharrezko nutrizio-osagai guztiak hornitu behar ditugu osotasun oso gisa eta naturak aurkezten dizkigun proportzio orekatu berdinetan.
Bestela, osagairen batean gabeziarik egonez gero, gertakari horrek ezinbestean eragin kaltegarria izango du organismoaren eraikuntzan eta funtzionamenduan.

Baina nola tratatzen du gaur egungo gizaki zibilizatuak bere gorputza? Bere lehengaien osotasuna xahutu, erre, hil eta apurtu egiten du eta orduan ausaz betetzen du urdaila hildako eta gorpu pozoitsuekin. Modu honetan, osagai jakin baten kontsumoak bere organismoaren ohiko eskakizunak ehunka aldiz gaindi ditzake, beste osagairen baten ingesta dagokion gabeziarekin.

Haragi egositik, ogi zuritik, makarroiak, arroza, gozokiak, gurin argitua eta margarinarekin nahiko egitura sinpleko zelula parasito ezinak sortzen dira, zeinen pisuaren azpian makurtzen den janari-mendekotasuna. Ikerlariek erraz froga dezakete duela 50, 100 edo 200 urte giza ezintasunak gehienbat gehiegizko argaltasunarekin batera zeudela. Garai haietan, gizakiak erresistentzia-ahalmen handiagoa zuen eta giza gorputzak gai zen elikagai ez-naturalak jasateko eta halako substantzia kopuru neurrigabeak sartzea ekiditeko, gosea, beherakoa, oka eta horrelako beste bide batzuen bidez. Dena den, denboraren poderioz, giza organismoak endekaturiko elikagaien presioari men egiten dio, haietara "adoptatu" egiten da eta haien haurtxoen etengabeko potolotasuna eta aurpegien potoloa uzten ditu. Pertsona hauek lehenak izan ziren beren egiturari zegozkion zelula sinple, baliorik gabeko eta inaktiboak eraikitzen eta gero eusten. Horregatik, gaur egun argaltasuna ez da hain ohikoa eta mundua gorpuztu itsusi eta ez-naturalez betetzen da.

Gaur egun, ume asko baliorik gabeko zama izugarri batekin jaiotzen dira eta zelula inaktiboak. Guraso xumeak harro daude haurtxoen potoloaz eta aurpegien potoloaz. Batzuetan potolo horrek dimentsio izugarriak izaten ditu non bere benetako izaera ulertzen dutenak izutzen dituen. Hala ere, jende ergelek haurtxoentzako elikagaien paketeetako munstro horiek osasun onaren seinale ziurtzat hartzen dituzte.

Giza organismoak ahalegin handiak egiten ditu zelula parasitoen eta alferrikako zelulen gehikuntza neurrigabea nolabait kontrolpean mantentzeko, gorputzeko atal aske guztietan banatuz: goiko eta beheko muturretan, kokotsaren inguruan, sabeleko azalaren azpian. eta aldakak, eta beste nonbait. Gertatzen da, dena den, noizean behin zelula horietako batzuek kontrol hori kentzea, bizitza komunitariotik bereiztea, independente bihurtzea, existentzia indibiduala abiatzea eta mugarik gabe ugaltzea. Askotan organismoak lortzen du zelula horien multzoak leku batean inguratuta mantentzea eta hedatzea eragozten du. Ondorioz hazkuntzari "neoplasia onbera" edo "tumore onbera" deitzen zaio eta gorputzaren atal ezberdinetara libreki adarkatzen den hazkunde horretatik bereizi behar da.

proteinak (eta batez ere animalia proteinak) aurrera egiteko, eta "neoplasia gaiztoa" edo minbizi gisa ezagutzen dena.

Azpimarratu behar da sukaldaritza ez dela elikagaien balio nutritiboa galtzen duen faktore bakarra. Irin zuria eta arroz leundua elikagai kaltegarriak dira gordinik jaten badira ere.
Lasto lehortua ere ez da elikagai perfektua, izaki bizidun bat bizirik mantentzeko gai den arren. Elikagai ezin hobea belarriarekin batera gari-zurtoina izan daiteke, udan berdea eta neguan lehorra jaten bada. Behiarentzat eta ardiarentzat mendiko belar arrunta ezin da janari perfektutzat hartu. Animalia horiek natura librean izan dute bilakaera, belar, hosto, fruitu eta barazkiz aldi berean elikatuz. Horregatik, gizakiaren esku-hartzearen bidez, beren zelulen eskakizunetarako egokiak diren elikagaiak ukatu zaizkien animalien artean gaixotasun kasu partikularrak gertatzen dira. Dena den, inoiz ez dira gizakiarena bezalako arriskuen menpe dauden belar arruntenez elikatzen diren animalien organoak; ezta guretzat bezain beldurgarri diren mikrobioak ere, sukalderik ez dutelako arrazoi soilagatik. Ezin izango litzaieke minbizi-zelulei zelula normalek dituzten ezaugarri handiak eman eta fruituak kontsumituz komunitatearen bularrera itzultzea, proteina gutxikoak, baina bitamina eta beste osagai batzuk dituztenak. nutrizio-baliorik handiena, orduan lurreko drogak ez du inoiz zeregin hori betetzeko gai izango. Botiken eta ebakuntzaren bidez minbizia sendatzeko saiakera guztiak guztiz alferrikakoak dira eta erabateko porrotera kondenatuta daude. Baina gizon zuhur batek ez luke inoiz minbizirik jasan behar bere lehengaien osotasuna apurtzen ez badu.

Horrela, oilasko eta arroz, zopa, gibel errea, ogia eta gurina, eztia, marmelada eta gozokietatik ekoizten diren zelulek ez dute inolako lan baliagarririk egiteko gaitasunik. Giza gorputzeko zelula aktiboak, espezializatuak eta guztiz osasuntsuak fruta eta barazki gordinak bakarrik jaiotzen dira; bestela esanda, giza gorputzean bere egoera naturalean eta bizian milaka osagai nutritibo ezberdin sartzen dituzten proteinetatik, eta elikagaien menpekotasunak batzuetan luxu "ez-nutritibo" moduko gisa jaten dituenak. De

afaria baino lehen fruituarekin gosea ez galtzeko esaten dion gurasoak egindako krimenaren izugarria konturatu ahal izango da, laster bazkaria egin behar duelako. Horrek bere organismoarentzat ezinbestekoak diren milaka lehengai ezberdin jateko bere egoera naturalean eta bizian ez jateko esatea da, baizik eta haietako batzuen hildako eta bizirik gabeko gorpuen zain egoteko, berak emango dizkionak. laster bazkari moduan.

Egosi-jaleak pozik daude kontsumitzen dituzten elikagaiak kaloria ugari dituztela pentsatzean. Orain, kaloriak baliagarriak izan daitezke aprobetxatzen direnean soilik. Muskulu-zelulen kopurua txikia denean, eta horiek ere ahulak, gaixoak eta elastikotasunik gabekoak direnean, kaloria gehiena erabili gabe geratzen da eta, gorputzari traba handiak eragin ondoren, organismoa nahi ez den moduan uzten du. beroa, eta ezertarako galtzen dira. Aire zabalean sua pizten dugunean, su horren energia alferrik galtzen da, baina su hori lantegi bateko motorrean erretzen dugunean, bete-betean betetzen du. Egositako elikagaien bidez, elikagaien menpekotasunak bere gorputzean kaloria-ingesta bat sartzen du bere organismoaren behar funtzionalak baino hiru edo lau aldiz gehiago. Elikagai gordinetatik lortzen diren kaloriek bete-betean betetzen dute beren helburua, elikagai horiek kaloria horiek erabiltzeko beharrezkoak diren faktore guztiekin batera baitaude.

Biologoen eta medikuen betebeharra izan behar da jendea animatzea osagai nutritiboak elkarrengandik ez bereiztea, baina beti elkarrekin kontsumi ditzaten, beren proportzio naturalean eta zelula biziekin. Inoiz ez lukete hitz egin behar osagai nutritibo indibidualen erabilgarritasunaz, baina ezinbestekotasuna azpimarratu behar dute; gasolinaren garbitasuna hegazkinerako baliagarritzat ez ezik, ezinbestekotzat jotzen dugun bezala. Inoiz ez lukete hitz egin behar bitamina jakin batzuen onurei buruz, baina haien osotasuna apurtzeko eta suntsitzeko arriskuak azpimarratu behar dituzte.

Oro har, elikaduraren zientzia osoa bi puntu nagusitan laburbildu daiteke eta gizaki guztien kezka bihurtu da:

1.Giza elikadurak zelula biziez osatuta egon behar du. Bakarrik zelula biziez osatutako elikagai horiek giza organismoaren eskakizunak asetzeko beharrezko ezaugarri guztiak dituzte. Gizakia ez da nekrofago bat. Ezin zen haragijalea izan euli bat airean harrapatzea eta bizirik irentsi edo harrapakina basapiztia bezala puskatu eta errai eta hezur guztiekin irentsi baino.

2.Naturan landare-gorputz arruntak eta aukerak daude. Barazki-gorputz perfektu eta elikagarrienak fruta, barazki berde, zereal eta sustrai barietate hobeak dira.

Sukaldatutako janaria jatean, gizakiak gosea ixten du degeneratutako substantzia lau barietateetatik hirurekin eta bere organismoa beste milaka osagai funtsezkoetatik kentzen du. Baieztapen horren froga deigarria da milaka errezeta medikoen artean zaila dela bitaminaren bat edo beste zehazten ez den bat aurkitzea, baina nekez aurkituko duzu proteina, koipe eta karbohidratoen izenak aipatzen diren errezetarik.

Laburbilduz, gizakiak osasun ezin hobea du elikagai begano gordinak soilik elikatzen dituenean, gaixo egositako janaria kontsumitzen duen neurrian eta elikadura hori bakarrik bizitzen denean hil egiten da.

Nola jaiotzen diren gaixotasunak

Har dezagun milaka milioi zelulez osaturiko guruin bat. Zelula hauek mota askotakoak dira, eta bakoitzak bere funtzio edo betebehar berezia du. Horrela, muskulu-zelulak eta epitelio-zelulak daude, eta nerbio-zelulak eta zelulak daude beste helburu askotarako. Baina edozein guruinetako zelulen funtzio nagusia fluidoak jariatzea da.

Egositako janaria jaten duen gizonaren guruinek zelula-osagarri osoa dute, agian gehiago, baina horien laurdena edo bostena baino ez da egokia edozein lan baliagarritarako, eta hori ez da nahikoa. Proteina

bakarrik, batez ere hildako animalia proteinak, ikus-entzunezkoek eraikuntza-material perfektutzat hartzen dutenek, gehienez ere mota primitiboko zelula formarik gabeko, gaigabe eta alferrikako baten egitura sinpleena dei dezake. Bere egituran, zelula hauek eboluzio-garapenaren hasierako faseetan lurrean lehen agerraldia egin zuten eta eraikuntza-material arruntenarekin eraiki ziren izaera oinarrizkoena duten organismo primitiboen antza dute: proteinak, gantzak eta karbohidratoak.

Ondoko milioika mendeetan, ordea, organismo zelulabakarrak primitibo haiek eboluzio prozesu luzea jasan dute kalitate goreneko nutrizio-substantziaren laguntzaz, hots, ezagutzen ditugun eta ezezagun ditugun bitaminak eta mineralak.
Bilakaera horretan hainbat organismo konplexuago garatu eta sortu dituzte. Animalien garapen historiko honen laburpen laburra ikus dezakegu animalia baten enbrioian, ernaltzen den unetik garapen osoa arte. Prozesu bera errepikatzen da giza zelulen garapenean zehar.

Guruin jakin batean, zelula espezializatu bakoitzak mekanismo partikularrak ditu, nutrizio-osagai berezien hornikuntzarekin lan aktiborako gaitasuna soilik antolatu eta egin daitezkeenak.
Orain, mekanismo horien produkzio-funtzioetarako beharrezkoak diren lehengaiak elikagai gordinak soilik eman ditzakete. Erle batek ezin du eztia egin lore egosien nektarretik!

Osagai bereziak zelula kopuru nahikoan iristen ez direnean, bere garapena moteldu egiten da edo gelditu egin daiteke. Honek hainbat zelula gaixo sortzen ditu, hala nola gantz-zelulak, anaplasikoak, gaiztoak edo minbizi-zelulak, makrofagoak, megakariozitoak, polikariozitoak, etab.

Hortaz, kasuan kasuko guruinaren zelula gehienak ez ezik espezializazioa lortu (bereizpena), baina baita fluidoak jariatzeko beharrezkoak diren lehengaiak ere ez dira iristen oraindik lan egiteko gaitasuna mantentzen duten zelula gutxi batzuetara, eta horren ondorioz guruina ez da gai bere ekoizpen maila egokia mantentzeko. Horrela dago guruina

gaixotasunak jota. Garapen desegokia eta zelulen funtzionamendu desegokia beste organo eta sistema guztietan ere gerta daitezke, eta ondorioz, dagozkien gaixotasunak ager daitezke.

Batzuetan, guruin edo organo jakin bat halako neurri batean kaltetzen da hura kentzea saihestezin bihurtzen dela. Lehenik eta behin organo hori suntsitzea ekiditeko neurririk naturalenak hartu beharrean, gizonak kentzeko trabarik handiena hartzen dute eta gero harro harrotzen dira halako miraria egiteaz. Pertsona begano gordinarentzat nahiko argi dago botikarik ezin duela endekaturiko zelula bat bere egoera normalera berreskuratu eta hari bere lanerako gaitasun egokia itzultzea.

Gordinik jaten duenak ez du mikrobioen beldurrik, babestuta baitago haien aurka indar naturalak. Mikrobioek ezin dituzte erabat garatu eta espezializatutako (bereiztutako) zelulak kaltetu. Zelula ahul eta delikatuetan zabaltzen dituzte beren hondamendiak.

Izan ere, egosi-jaleak bere existentzia zor die batzuetan plazer hutsez jaten dituen elikagai gordin gutxi horiei, haien garrantzia osoa kontuan hartu gabe. Orain, giza organismoak elikadura-kantitate sinestezin txiki batekin mantendu dezakeenez, elikagai gordina kopuru txiki horiek nahikoa dira denbora batez bizirik mantentzeko.

Gaur egun, nutrizio-aditu handienek ere usteltzea eta kutsaduratzat jotzen dituzte elikagaien akats bakarrak.
Elikagarri, osasuntsu eta normaltzat hartzen dituzte freskoak, garbiak eta "ondo prestatuak" diren elikagai guztiak. Milaka osagai funtsezkorik ez egoteak ez dirudi batere kezkatzen dituenik. Hori gogoratzen zaienean, fruta ere jaten dutela erantzuten dute. Hau erantzun zentzugabea da. Giza organismoaren gaixotasunak elikadura-osagaiak bata bestearengandik bereizi eta gero bereizita kontsumitzen ditugulako, kasualitatez, inolako planik gabe.

Elikagaien balio nutritiboa ez da barietatean bilatu behar kontsumitzen diren elikagaien artean, baina osatzen duten osagaien aniztasunean

elikagai horiek. Belar arruntena, berez, aberatsagoa da bere osagai nutritiboen kantitatean eta oturuntza oparoenetan zerbitzatzen diren plater ugarien bilduma osoa. Hau da zientziaren epaia.

Gaixotasunen prebentziorako medikuntza-jardunaldi ugari egiten dira, non, bigarren mailako gaiei buruz ordu luzez mintzatu ondoren, mediku zientziaren ordezkari nagusiek oparo apaindutako mahaien inguruan biltzen diren afarietarako. Orduan, oinarrizko elikagaiak eta guztiz orekatuak alde batera utzita, gaixotasunak prebenitzeko naturaren laborategi zoragarrian eratzen diren eta milaka substantzia biziz osatuta daudenak, plater bidez betetzen dituzte gorpuzkin endekatu eta hilekin. Are okerrago, horietako askok, mantenugai naturalak guztiz ezinbestekoak ez direla ikusita, elikadura programa kafearekin eta zigarroekin osatzen dute. Medikuek barka dezatela estutasun hori, baina hausnarketa pixka bat egin ondoren, ziur aski ados egon behar dute nirekin hori ez dela elikadura sistema egokia eta garaia dela elikadura-ohitura okerretan oinarrizko aldaketa bat egitea serioski aztertzea.

Garai batean Asiako zenbait herrialdetan, heriotzara kondenatu zituzten gaizkileak haragi egosiarekin bakarrik elikatzen ziren. Normalean 28-30 egunen buruan hiltzen ziren, eta erabateko gosea gertatuz gero, gizakiak 70 egunez iraun dezake bizirik. Horrek esan nahi du egositako haragia elikagai eskasa ez ezik, sortzen dituen toxinekin, benetan denbora nahiko laburrean pertsona bat hiltzen duen pozoia dela.

Orokorrean jakina da leundutako arroz kantitate handiegia kontsumitzen duten pertsonak beriberiaren menpe daudela, eta horrek sufrimendu handia eragin ondoren gaixoa hiltzen du. Orain, beharbada, beriberiaren sintomarik garrantzitsuena polineuritisa da, baina hori ez da gaixotasunaren sintoma bakarra; sintoma ugarietako bat besterik ez da. B1 bitaminaren gabezia ere ez da gaixotasun honen kausa bakarra, oro har uste den bezala. Leundutako arrozak ez du bitamina ezagun edo ezezagunetakorik. Ogi zuria eta, oro har, prestaketa guztiak

irina zuritik arroz leunduak dituen ezaugarri berdinak dituzte. Gauza bera gertatzen da azukre artifizialarekin eta koipe argituekin, milaka osagai nutritiboetatik baten edo bestearen ordezkariak direnak.

Goiko elikagaiak, egosi-jalearen oinarrizko dieta osatzen dutenak, heriotza eragiten duten faktore nagusiak dira, bakarrik pertsona bat hiltzen dute beherakoa, gaixotasun infekziosoak, erreuma, gota, esklerosi, diabetesa, apoplexia, minbizia eta askoren azpian. beste gaixotasun batzuk. Batzuetan, urte beterekin hiltzen dute, beste batzuetan bost, 10, 50 edo 70 urterekin, kontsumitzen diren elikagaien bi kategorien proportzio erlatiboen arabera (egositako elikagaiak eta elikagai gordinak) eta herentziazko mailaren arabera. gizabanakoari transmititzen zaion erresistentzia.

Elikadura okerraren ondorioz, gaur egun ama askok ez dute esnerik umeak haurrak hazteko, eta, beraz, horietako batzuek esne lehorrez, gailetez, ogi zuriz eta teaz elikatzen dituzte. Modu naturalean haurra alferrik eta amildu egiten hasten da. Munduko haurren ospitaleak eta umezurztegiak horrelako gaixoz beteta daude.

Nahikoa da horrelako haurrei bi edalontzi fruta zuku bakarrik ematea egunero hamabost egunetan osasuna guztiz berreskuratu ahal izateko. Baina elikagaien menpeko dietistak, frutaren beharra alde batera utzita, mota guztietako esperimentu mingarriak egiten dituzte haurraren gorputz alferrik galduta, eta bertatik azken odol tantak atera ondoren, esne lehorrekin, haragi-estraktuekin elikatzen saiatzen dira. , bitamina artifizialak eta hainbat droga. Beste era batera esanda, naturak eskuzabalki ematen dituen nutrizio-osagaien oreka harmoniatsua alde batera utzita, haur horren gorputz makalaren gainean esperimentuak egiten hasten dira, haien laborategietan ezagutza zatikatu batzuk lortu dituzten osagai batzuen bitartez. Haur horrek ez badu elikagai naturalik lortzen nola edo hala, hil egingo da, zalantzarik gabe, eta halako heriotzak, egia esan, milaka dira. Baina, are ikaragarriagoa dena, dietista inozo askok ez diete horrelako umeei fruitu gordina jaten uzten, beren urdail ahulek ezin izango dutela digeritzeko sinesmenarekin edo, onenean, frutaren kontua haien esku uzten dute. haurren gurasoak, buruz

garrantzi txikiko alferrikako luxu gisa. Lekuko, ospitale askotan haragia, gailetak, esne lehorrak, azukrea, tea, margarina, arroza, ogi zuria, bitamina artifizialak eta sendagaiak nahi adina aurkituko dituzula, baina ez duzu frutak kentzeko gailu bakar bat ere ikusiko. zukuak, eta fruta erostea ere ez da derrigorrezkoa. Halako ospitaleetatik dozenaka umeen gorpu ateratzen dira, baina inork ez du nahi elikadura sistema ez-naturala heriotza horien erantzule izan.

Mediku guztien sentimendu humanitarioetara jotzen dut. Har dezatela kontu hau serioski. Unibertsitateko irakasle guztiei eta munduko herrialde guztietako erakunde arduratsu eta osasun ministerio guztiei galdetzen diet ea beren herriaren osasunaren eta ongizatearen kezka duten ala ez. Bada, atzerapenik gabe ekin beharko diote lanean. Nire adierazpenak ez dira hipotesi hutsak, gertaera ukaezinak baizik, irakurleari ez kobaien esperimentuen ondorioz aurkezten dizkiodanak, nire familiaren eta neure buruaren adibide biziaren ondorioz baizik.

Gaixotasunak prebenitzeko eta sendatzeko eta, aldi berean, bizi-maila igotzeko biderik onena osasun-ministerio bakoitzak informazio-sailak ezartzeko aurrekontu hutsal bat jartzea da, jendearen berri emateko helburu espresuki. sukaldaritzak eragindako kaltea, baita bitamina falta duten elikagaiek ere, batez ere ogi zuria, arroza, haragia, gantz argituak, azukrea, tea, kafea, edari alkoholdunak eta alkoholik gabekoak. Ondoren, jendea konbentzitu beharko lukete janari prestatuen kontsumoa ahal den neurrian murrizteko eta haien nutrizio ohituretan pixkanaka aldaketak sartzeko.

Jakina, gizaki guztiak zentzudunak ez direnez, ezinezkoa da denak aldi berean gordin-jale bihurtzea, baina ezinbestekoa da jendeak bere gorputzeko lehengai egokiak ezagutzea txikitatik, eta askatzea. aurreiritzi okerrak eta arriskutsuak, eta konturatu behar da ez direla oilasko zopa, arroza, txuletak, arrautzak eta txuleta haiei eta haien seme-alabei osasuna eta indarra ematen dietenak, baizik eta kimatutako garia, azenarioak, tomateak, fruitu lehorrak, mahatsak eta abar. Nire kasua hartuta. adibide gisa, 52 urtez haragia eta beste janari prestatuak jatearen ondorioz, indar guztiak galduta nituen eta

ez igo bi eskailera arnasestu gabe; baina gaur, zortzi urtez egositako janariari eutsi eta gero, erraztasun handiz korrika egin dezaket mendietara.

Ez dakit zein zientifiko oinarritan gaur egun haur-etxe eta haurtzaindegi askotan jartzen dituzten gaileta kutxak haurren esku, nahi dutenean laguntzeko.
Substantzia kaltegarri horien kutxak fruta freskoz, azenarioz, pepinoz eta tomatez osatutako saskiak ordezkatu behar dira udan, eta fruitu lehorrak neguan, haurrak libreki eta nahi adina jaten utzi behar zaie ordu guztietan. egunekoa. Orduan denek ikusiko dute nola, naturaren legeen arabera, haurrak automatikoki fruituak kontsumitzen hasiko diren elikagai endekatuen ordez, horrela beren eskuekin osasuna bermatuz.

Gordinik jateko sistema mota guztietako ospitaleetan onartu behar da pazienteei eta herritarrei lortutako emaitzen berri eman behar zaie. Erreforma oso erabilgarriak egin daitezke jatetxe publikoetan. Elikaduraren menpekoei otordu egosien "plazerra" erabat kendu gabe, hilgarriak direnez, oraingoz, posible da haien kantitatea gutxienez ehuneko 50 murriztea eta galera entsalada freskoekin eta konpota gordinarekin ordezkatzea, eta sasoiko fruituen barietate ugariak. Horrela, otorduak askotarikoak eta atseginagoak izateaz gain, jendearen osasuna ere sendotuko da eta ekonomia publikoan aurrezpen handia lortuko da.

Herritarrek egositako elikagaiek egiten dituzten kalteak ezagutu ondoren, horiek saihesten saiatuko dira. Era berean, jende zentzudun ugari aurkituko da, beren menpekotasunaren ahotsa itota, gure ereduari jarraituko dioten eta guztiz gordinik jateko praktikarekin beren eta euren familien osasun ezin hobea bermatuko dutenak. Berreskuratzeko itxaropen guztiak galdu dituztenak edo gorpuzkera ez-naturalak desitxuratu dituenak konturatuko dira, gordinik jatea zorrotz errespetatuz, hilabete gutxiren buruan beti amestu duten osasuna lortuko dutela.

Jendeak liburu ugari argitaratzen ditu terapeutikoa erakusteko Fruta eta barazki bereizten propietateak, hala nola mahatsak, datilak, sagarrak, organoak, tipulak edo errefauak, eta horiek kontsumitzeko metodo bereziak garatuz, eragiketa horiek prozedura zientifikoen itxurarekin inbertitzen saiatzen dira. Izan ere, landare gordinaren barietate jangarri guztiak elikagai ezin hobeak dira eta ezaugarri berdinak dituzte. Pertsona batek jasaten duen gaixotasuna edozein dela ere, organismoaren eskakizunak asetzen dituzte, organoen funtzioak erregulatzen dituzte, gaixoaren osasuna berreskuratzen dute. Egia horiei buruzko informazioa publikoaren esku jarri behar da kosturik gabe, gizagabea baita aholku horiengatik dirurik jasotzea.

Egosi-jale baten dietetika kontraesan hilgarriz beteta dago. Kasu askotan, elikagai kaltegarriak baliagarritzat gomendatzen dira, eta ezinbestekoak, berriz, kaltegarritzat eta guztiz debekatuta daude. Sukaldarien esperientzia elikagaien berehalako, itxurazko eta kontraesankorreko ondorioetan eta laborategian egindako kalkulu okerretan oinarritzen baita. Milioika pertsona errugabe hiltzen dira kalkulu kontraesankor eta oker horien ondorioz.

Gida fidagarriena gordin-jalearen esperientzia oinarrizko eta perfektua da, eta horren ondorioz mediku zientzian, oro har, eta dietetikan bereziki, dauden akats, kontraesan eta gaizki-ulertu guztiak azaleratu eta zuzentzen dira behin. guztientzat. Beharrezkoa da esperientzia horren adibideak urrutitik biderkatzea eta lortutako emaitzak gizadi guztia ezagutaraztea.

Haur jaioberri bat egositako gauzetara ohitzea deliturik okerrena da

Egokia jatea ohitura ez-naturala dela, gizakiaren gaixotasun guztien kausa dela eta hain mendekotasun izugarria dela agerian geratzen denean, gizona bere damurik gabeko mendean hartuz gero, biktima gutxitan askatzeko gai da. bere atzaparretatik berriro.
Zer eskubide duen pertsona zentzudun batek baten organismoan sartzeko

haur jaioberri errugabea bere eskuetatik? Zer eskubide du bere haurtxoaren organoak erre, suntsitu, sutan hil diren jakiekin suntsitzeko? Ez al da delitu guztietatik gupidagabeena, ez al da benetan homizidio bat, filizidio basati bat? Nik neuk nire bi seme maiteak neure eskuz hil ditut horrela eta nahiko jabe naiz krimenaren izugarrizkotasunaz.

Egia esan, elikagaien mendeko guraso guztiak filizidak dira. Orainaldian mendean ez da inor hiltzen berezko heriotzaz. Heriotza guztiak janari egosiek eragindako gaixotasunen ondorio dira, eta umeei janaria jaten irakasten dietenak gurasoak dira. Sukaldatutako gurasoek guztiz jabetu behar dute seme-alaben gaixotasun eta nahaste guztien erantzukizuna beren sorbaldetan dagoela. Gai hau serioen neurtu behar dute beren ohiko bide okerrean jarraitu baino lehen.
Minbizia edo bihotz-kolpe ororen oinarria haurrari ematen zaion janari egosiaren lehen zatiarekin jartzen da, gaixotasuna adin aurreratuenean agertzen denean ere.

Esan daiteke zaila dela helduei janari prestatuak erabat kentzea. Oso ondo, bada, kasu horretan iraun dezatela beren ohitura kaltegarrietan gogo onerako. Baina zerk behartzen ditu haurtxo baten lehengai integralak erretzera, suntsitzera, osagairik funtsezkoenak kentzera, substantzia kaltegarri bihurtzera eta gero haurrari ematera? Haur errugabeekiko jokabide anker hau, basakeria hau, ziur aski, gelditu egin behar da.

Ez dago zientzia-araurik guraso bati ogi zuria, arroz leundua edo makarroiak eman beharrean bere umeari ernatutako garia ematea eragozten diona; azenario, laranja, mahats eta sagar zuku freskoak esne lehorraren ordez; fruitu gordinak konpotaren ordez; intxaurrak, almendrak, babarrun kimuak eta ilarrak haragiaren eta koipeen ordez. Elikagai gordinak jatean haurrak bizitza osasuntsu, zoriontsu eta luzeaz gozatzen du, dieta alternatiboak, berriz, gaixotasuna eta heriotza goiztiarra eramaten du. Ziur egon zaitezke haurrak bere arima osoz janari gordina nahi duela. Bere lehengaiak bere egoeran jaso ditzala eskatzen du eta eskubide eztabaidaezina du.

Zentzurik eta kontzientziarik gabe ez dagoen medikuak edo gurasoak horren arabera jokatu behar du, inolako zalantzarik gabe.

Hiru edo lau hilabeterekin haurtxo baten organoak hasten direnean irregularki ebakuntza egiteko, miopeko medikuak bi edo hiru motatako bitamina artifizialak agintzen ditu suaren gainean erre diren milaka substantzien ordez, edo gehienez ere, sendagai modura, fruta koilarakada neurtu batzuk gomendatzen ditu. zukua, horrela atseden hartuz bai bere kontzientzia eta baita haurraren gurasoena ere. Zergatik jasan behar du ume batek bitamina gabezia, bere eskuz amak ez baditu elikagai naturaletan dauden bitaminak suntsitzen?

Itxi ditzagun begiak une batez eta irudika ditzagun naturak egiten duen miraria bere osotasunean. Giza gorputzaren fabrikan gari ale bakarra ahotik sartu bezain laster, organismoak ale hori hartu, apurtu eta gorputz osoan banatzen du. Ale horretan kontzentratzen diren milaka substantzia norabide guztietan mugitzen dira eta bakoitza bere eginbeharra betetzera doa. Horrela, gari ale baten osagai nutritibo ezberdinek hamarnaka mila zeregin desberdin betetzen dituzte eta organismoaren funtzio biologikoak egiten dituzte inolako akats edo akatsik gabe.

Baina zer gertatzen da urdailean zati bat sartzen dugunean ogi zuria? Helbururik gabe jartzen du urdaila lanean; erre eta alferrikako bero bihurtzen da, edo, onenean, morterorik gabeko adreilu edo harri batzuk gehitzera doa zelula indolente eta baliogabe batzuei. Gari garbiz elikatzen den gizonaren bihotza arto alea bezain irmoa eta sendoa da, ogi zuria jaten duenaren bihotza, berriz, kontsumitzen duen ogia bezain ahul eta friagarria. Horren lekuko izan bihotz-gutxiegitasunen kopurua gero eta handiagoa dela.

Mirariren bategatik mundu osoa bere onera etorriko balitzaio gaur eta gordinik jateko praktika hartu, beren gaixotasunetan oso aurreratu diren kasu jakin batzuk izan ezik, datozen hiruzpalau hamarkadetan ez da heriotza goiztiarrik izango, adinekoak izan arte.

jendea muturreko zahartzarora iristen da. Dena den, sukaldaritza jateak eragindako heriotzek hainbat aldiz gainditzen dituzte gerrarik handienetan izandakoak.

Laguntzarik gabeko haur bakoitzaren izenean, berriro ere dei egiten diet zientzialari guztiei, ikasitako gizonak, nazioetako buruzagiak, osasun ministerioak, gurasoak eta mundu osoko gizon bihotz onekoak ume txikien aurkako krimen izugarri horri berehala amaitzeko. Eguneroko atzerapenak milaka bizitza errugabe kostatzen ditu. Helduak aske dira janari egosietako plazer hilgarrien alde sakrifikatu eta, horrela, bere buruaz beste egiteko, baina nork eman die bere seme-alaba pobreak sarraskitzeko eskubidea, batez ere janari horiek, plazerrik ematetik urrun, bete besterik ez baitu egiten. haurrak nazkatuta? Zentzugabea da argudiatzea umea hazten denean besteak jaten ikusiko duela eta orduan berak jateko gogoa sentituko duela. Lehenik eta behin, egosi-jatea bezalako basakeria batek ezin du luzaro iraun eta ziur egon gaitezke gordinik jatearen garaipen goiztiarra. Gero, milioika pertsona daude besteen alkoholismoa edo droga-mendekotasuna ikusten dutenak, baina halako bizioetatik ondo urruntzen dutenak. Nire haurrak 6 urte ditu jada

(Honek 1963ari egiten dio erreferentzia, liburuaren atal hau idatzi zenean) eta berak dena uler dezake; besteek jaten dutela ikusten du egositako janaria, baina berak arima osoz gorrotatzen du. Zein opiozalek irakasten dio bere haurtxoari sehaskatik droga-ohitura hartzen?
Zein zentzu onek bultzatzen dio gizonari bere semea sakrifikatu eta bere ohitura higuingarrien lagun goiztiar bihurtzera, bere mendekotasun pertsonalak zigortu eta iraunarazteko? Gurasoek hazi dezatela lehenik haur osasuntsu bat naturaren legeen arabera eta gero, hazi ondoren, utz dezatela bere etorkizuneko jardunbidea bere borondatez, gainerako bizio guztien kasuan bezala.

Lerro hauek irakurri ondoren, guraso zentzudunek ezin dute justifikaziorik aurkitu beste agintariek nahiko aholku desberdinak eman izana. Egiaren ahotsa alde batera uzten jarraitzen badu, bere sorbaldetan hartu beharko du bere haurraren osasuna hondatzeko eta haren etorkizuna ahultzeko ardura. Pertsona batek epairik oinarrizkoena izan behar du 10.000 substantzia zero substantziaz ordezkatzeko, zelula biziak zelula hilak, lehengai guztiz orekatuak material endekatuz, naturala.

elikadura ez-naturalen bidez, kimatutako garia ogi zuriz, ilarrak haragiz eta fruta freskoa marmeladaz.

Biologo gastrolatroek Naturak baduela frogatu behar dute Akats bat egin dugu elikagaiak ez aurkeztean Egoera Egosi

Publikoki dei egiten diet zientzialari guztiei bai nire iritziak baieztatzeko eta mundu osoari deklaratzea, edo elikagai naturalak sutan jartzen direnean haien osagai nutritiboetan edo energia-edukietan ez dela galerarik sortzen frogatzea; zelula begetal bizidunen heriotzarik ez da gertatzen eta atomoen konposizioan ez da aldaketarik gertatzen. Gainera, frogatu behar dute gizakiaren organismorako mantenugaiak sortzean helduak akats bat egin duela elikagaiak "araztuta", egosita edo erre-egoeran ez aurkeztean, fabriketan eta sukaldeetan egiten diren eragiketak. naturaren akatsak zuzentzera zuzendutako neurri zientifikoak dira eta gizakiak sortutako bitamina artifizialek naturan aurkitzen diren bitaminak baino balio nutritibo handiagoak dituztela. Hori egin ezean, orain arte egindako akats tragikoak onartu beharko dituzte eta, janari prestatuak behin betiko kenduta, unibertsoaren jakindurian babestu eta Lurraren naturak sortutako elikagai naturalen osaera oztopatzeari utzi beharko diote. Beren burua haragi-jaletzat hartzen dutenek beren haragia kontsumi dezatela, ahal badute, freskoa eta osoa, piztia haragijaleek bezala, haren zelulak hil eta inola ere endekatu gabe.

Ez dugu eskubiderik naturak giza organismoarentzat sortutako lehengaien osotasuna apurtzeko, eskura ditugun bitarteko zientifiko guztiekin, organismo zelulabakarren txikiena sortzeko gai ez garenean; ezagutzen ditugun osagai nutritibo guztien laguntzaz, organismo bat artifizialki elikatu eta luzaroan bizirik mantendu ezin dugunean; eta ozta-ozta lortu dugunean arto ale batean substantzien milaren zati bat antzematea. Egia da ikerketa asko egin direla eta aurrerapen handiak eman direla hainbat mantenugairen aitorpenean eta, ondorioz, nutritibo garrantzitsu asko

osagaiak aurkitu dira, baina aurkikuntza horiek guztiek ezin dute satelite artifizialak asmatzeak baino garrantzi handiagoa izan. Bitamina artifizialen eta arto ale bat osatzen duten osagai nutritiboen arteko aldea gizakiak egindako satelite artifizialen eta gure sistema galaktiko osoa osatzen duten zeruko gorputzen arteko diferentziaren ordena berekoa da. Satelite artifizialak egiten dituzten zientzialariek, ordea, ez dute inoiz aurreikusten lehendik dauden galaxiak suntsitu eta beraiek sortu berri dituzten izarrarteko gorputzekin ordezkatuko dituztenik.

Gure ikastarorik onena naturalaren legeak arretaz aztertzea da animalia eta landare organismoen bilakaera. Baina, inolaz ere, ez dugu naturaren lana desegin behar eta gero berreraikitzen saiatu behar guruin estraktu miserableen eta bitamina artifizialen laguntzaz.

Patata edo muin zati bat gurinan sartu eta frijitzen hasten garenean, bere suntsipen prozesuari hasiera emango diogu lehen momentutik. Berehala hasten da txirrinka egiten, zimurtzen, marroitzen eta gero lehortzen, eta eragiketa pixka bat gehiago jarraitzen badugu, ikaratzen da eta errauts gaizto bihurtzen da. Sudur-zuloak kilikatzen dituen usain goxotsu hori elikagai naturalen osagai baliotsuenen usaina da, gure zentzumenez barre egiten dutenak eta aire mehean desagertzen direnak.

"Sukaldaritza" eta "gozogintza" terminoak ez dira erabili behar prestatzea, eraikitzea eta hobetzea, orain arte erabilera izan diren bezala; erabili behar dira, aitzitik, hondatu, suntsitu, erre, hil edo suntsitzearen zentzua transmititzeko, zeren operazio horien bidez gure organismoarentzat berebiziko garrantzia duten substantzia baliotsuenak suntsitzen ditugu eta, horrela, gizateriaren aurkako krimen lazgarriena egiten dugu. .

Haurtxo batek janari prestatuen zaporea gorroto du, eta horrek Elikaduraren menpekoari bakarrik gosegarria agertu, bezalaxe Opioa atsegina iruditzen zaio drogazaleari

Jende sinpleak pentsa lezake krudela izango litzatekeela kentzea egositako janarien zaporetik eratorritako plazeraren seme-alabak. Halakoak

jendeak konturatu beharko luke, hain zuzen ere, egositako elikagaiak ez direla batere zaporetsuak; janari-mendekoarentzat bakarrik goxoak iruditzen zaizkio, drogazaleari opioa atsegin zaion bezala. Orain arte ez da inor egon egia soil hau esateko, antzinatik inor ez baita elikaduraren mendekotasunetik libratu.

Haur jaioberriaren organoak elikagai gordinen osaerara soilik egokitzen dira. Haurrari asko gustatzen zaio fruta eta barazki gordinak.
Pozik handienarekin jaten ditu ale gordinak, patatak, babarrunak, berenjena, ilar berdeak eta dilistak, beretzat oso onak diren, baina egosi-jalearentzat nazkagarriak direnak.

Ume txikiak ez du inongo plazerrik ateratzen janari prestatuen zaporetik; gorroto eta baztertu egiten ditu bere arima osoz eta min handiarekin irensten ditu jaki ez-natural horiek. Baina guraso pobreak ez du hau ulertzen. Bere mendekotasunaz bakarrik gidatzen da eta, haurra ondo elikatzeko duen antsietatean, elikagai zital haiek eztarrira behartzen jarraitzen du, non haurra mendekotasun perfektu bilakatzen duela, eta horrela bere osasuna eta zoriona hondatuz.

Bere bizitzako lehen urteetan, umeak izugarrizko egoera darama naturaz kanpoko elikagaien aurkako borroka. Hau agerikoa da haurren gaitz ugariengatik eta haurrak pairatzen dituzten urdaileko nahaste sarriengatik, baita haurren heriotza-tasa altuagatik ere. Haurra eraiki berri den fabrika perfektua da. Ez da inoiz gaixotuko bere organoen elikadura-jarduera normaletarako elikagai naturalak hornitzen baditugu.

Beganismo gordinaren adopzio unibertsala da guztiak askatzeko modu bakarra gizadia gaixotasunen madarikaziotik behingoz. Gordinik jatea hedatzen hasi behar da gaixoak, haur jaioberriak, beharrezko borondate eta jakituria duten pertsonengandik eta gordinik jaten dituzten haurren guraso zentzudunengandik, zeinak beren etxeetatik kanpo utztzera behartuta egongo diren elikagai gaiztoen arrasto guztiak, horrela, beren seme-alabei tentazioa ez jartzeko. Sukaldatutako janariaren borondatezko abstentzio-aldi hori agintariak etorriko diren egunera arte iraungo du

beren zentzumenak, eta gordinik jatea derrigorrezkoa deklaratzea erabakiko dute, horrela naturaren borondate zuhurra ezjakin eta instrukziorik gabeko masen gainean ezarriz. Mundu osoan gordinik jatea nagusituko den garaia iritsiko da. Etorkizun dohatsu horietan, sukaldaritza delitu gisa ezagutuko da.

Sukaldatutako jateko ohitura azkar kentzeko ustezko zailtasunak ez du aitzakia izan behar horrek egindako kaltea ukatzeko. Inor ez da lapurreta, lapurreta eta hilketa justifikatzen saiatzen, giza gizartetik izurrite kaltegarri horiek desagerraraztea lortu ez den arren. Ezinbestekoa da zientzialariek printzipioz onartzea eta jendaurrean deklaratzea elikagaiak egosteko funtzionamendua okerra, ez-naturala eta arriskutsua dela, eta gaixotasunen kausa zuzena dela. Gordinik jatea benetako praktikan jartzearen bigarren auzia, gero, gertakarien esku utz daiteke.

Sukaldatutako jateak elikagaien mendekotasuna, gaixotasunak, mediku zientzia eta farmakologia sortu ditu. Medikuntza zientziaren azken helburua gizakiaren organo endekatu eta hondatuak konpontzea eta berritzea da. Medikuntza-zientziaren ordez, gordinik jaten duenak bere zientzia edo osasuna du, eta horren helburua da goian aipatutako endekapenak prebenitzea eta egungo eta etorkizuneko belaunaldiei bizitza osasuntsu, zoriontsu, luze eta baketsua bermatzea. Gaixotasun guztiak naturaren legeak urratzeagatik sortzen dira. Gordinik jateak lege horiek errespetatzera behartzen ditu jendea.

Gordinik Jatearen Praktika Nire Familian

60 urterekin lerro hauek idazteko gai izateagatik da gordinik jatea. Duela zazpi-zortzi urte nire bihotza egoera txarrean zegoen, non bihotz-kolpe bat saihestezina zirudien. Arnasestuka hartzen nuen pauso batzuk eskalatzen; Ez nuen indar nahikorik ur ontzi bat altxatzeko. Idorreria, indigestioa, bihotzerrea, insomnioa, buruko mina, pilaketak, gota, esklerosia, hipertentsio arteriala, takikardia, bronkitis kronikoa, hemorroideak eta maiz katarroak izan ziren nire bizitzako lagunak aspalditik. Gordinik jateari esker kendu ditut nahaste horiek guztiak. Betiko presioa 18-20tik 13ra jaitsi dut, eta pultsu-tasa 80-90etik 58-60ra. Neke arrastorik gabe,

Tajrish-era eta buelta (24 kilometroko distantzia) lau ordutan oinez egin dezaket, ahuntz bat bezala mendiak igo, maleta astunak altxatu eskaileretan gora eta denbora dudanean 12 kilometroko paseoa ematen dut eguneroko ohiko moduan. Ni, garai batean bronkitis kronikoa pairatu eta urtean hainbat aldiz gripeak jota noski, azken urteotan ez dut katarrorik izan eta aire zabalean lo egin dut urte osoan. neguan eta udan, ez hotzari ez mikrobioei beldurrik gabe.

Duela urte, gota eraso larria izan nuen, ezin nuen ukitu nire behatz lodiaren artikulazioak; gaur nire indar guztiarekin bihurritu ditzaket oinazerik gabe. Non lortu dira munduko antzeko emaitzak atofan, ACTH, digitalis, bromuro, iodo, aspirina, antibiotiko eta beste milaka sendagairen bidez?

58 taupada minutuko abiaduran lan egiten duen bihotzak ziur egon daiteke urte askoan lanean jarraituko duela, iktusaren arriskurik jasan gabe. Sukaldatutako jateko baldintzetan, esate baterako, taupadaren jaitsiera bihotza ahul dagoenean gertatzen da, baina nire kasuan nire digestio-organoen funtzionamenduaren erregulartasunaren emaitza naturala da.

Oso esanguratsua da nire urdaila elikagai naturalen kantitate normala baino hainbat aldiz gainkargatzen saiatzen naizen bakoitzean, ez dutela denbora luzez urdailean geratzen, baizik eta hesteetara aldi berean igarotzen direla eta gorputza ordu gutxiren buruan uzten dutela, jasan gabe. edozein deskonposizio eta digestio-nahasmendurik txikienak sortu gabe edo inongo deserosotasunik eragin gabe. Baldintza honetan, nire pultsu-taupadak minutuko lau edo bost taupada baino gehiago handitzen ditu, aldiz, "gizaki arrunt bat" bezalako janari egosiz "asetzen" saiatzen naizenean, nire bihotzaren taupadak berehala jauzi egiten dira 85-90 arte. eta egunak behar izaten ditu urdailak bere arintasun sentsazio normala berreskuratzeko.

Nirekin batera, hirugarren seme-alaba gordin-jale gisa hazten ari naiz. Dagoeneko zazpi urteko mutiko bat da, baina ez dio sekula ahoan sartu endekapenezko janari puska bat. Bere osasuna da

perfekzioaren gorpuztea. Orain ikusten dut zer alde handia dagoen gordinik jaten duten haurren eta egosi jaten duten haurren artean. Errazagoa da ehun gordinik jaten duten ume egosi bakar bat baino haztea. Inoiz ez da aukerarik haurren gaitzez kezkatzeko, hala nola hotzikarak eta katarroak, beherakoak eta idorreria, edo haurrak gehiegi edo gutxi jateko arazoak. Alondoa bezain alaia da eta nahi duenean mahaira joaten da eta jaten laguntzen du. Jolastu, abesten eta dantzatzen du egun osoan inolako kapritxorik edo kapritxorik gabe, negar egin gabe, ingurukoei arazorik sortu gabe.
Arratsaldeko 8etan zehatz-mehatz oheratzen da eta, minutu batzutan bere buruari abestu ondoren, begiak itxi eta goian bezala lo egiten du goizeko 6ak arte. Gainera, aipagarriena da lehen hilabeteen ondoren gauean esnatu den hiruzpalau aldi baino ez ditugula gogoratzea. Hain da loa sakona eta sakona, ezen zaratarik edo mugimendurik ez duela esnatzen.

Haurtzaindegiko beste haurrak gosaltzeko mahaian esertzen direnean ogia eta gazta, ogia eta gurina, opilak eta abar hartzera, etxetik hartutako fruta poltsa ateratzen du eta lasai gozatzen du.
Lagunen bisitan gaudenean, axolagabekeria osoz begiratzen die te-mahai kargatu horiei, non jendea esertzen den eta mota guztietako gozokiak eta gozokiak "gozatzen" dituztenak. Inoiz ez du adierazten haietako bat dastatzeko desiorik, ezta jakin-minagatik ere. Horrela hezi behar dira gordinik jaten duten haur guztiak.

Nire emaztea, zeinari ez diot inoiz nire iritzia behartu, pixkanaka bere elikadura sistema aldatuz bere umearen eta bere osasunaren mesedetan, gaur egun gordinik jaten duen erabatekoa bihurtu da eta nahiko konforme dago bere egoerarekin. Hasteko, haragia erabat utzi zuen eta gero haragirik gabeko platerak astean bat edo bitara murriztu zituen. Umea pixka bat gehiago hazi ahala, hauek noizean behin hartutako patata egosi batzuekin ordezkatzen zituzten. Azkenik, hauek ere erabat utzi ziren egun batean umeak galdetu zionean: "Zergatik da usain gaizto hori, ama?" Horren ondoren, otordu osoko ogi xerra mehe bat besterik ez zuen hartu, eta batzuetan intxaurrekin jaten zuen, haurrak ikusi gabe.* Gaur egun, gordinik jateak bere organismoan duen eragin zoragarria ikusten du eta ez da harritzek

horregatik, egositako elikagai guztietatik abstenitu egiten dela. Eta hori guztia zailtasun handirik gabe gauzatu zen, behin erabakia serio hartuta. Etxean janari egosiaren usainik ez dagoenean, gordinik jatea oso kontu sinple bihurtzen da. Hau da beren osasuna baloratzen eta seme-alabak maite dituzten guraso guzti horiek jarraitu behar duten bidea.

Gizakiaren Ohitura Gaizto guztiak Sukaldatuaren Emaitza dira Jaten

Gordinik jateak arenatik kanporatuko ditu beste bizio guztiak, hala nola alkoholismoa, tabakoa, droga-mendekotasuna eta avarizia. Mendekotasun hauek ezin dira gehiago jate gordinarekin batera. Bizio hauek elikagaien mendekotasunaren sateliteak dira.

Gordinik jatearen garaipenari esker, bake iraunkorra ezarriko da azkenean munduan eta nazioen artean. Delitu guztiak, gorrotoak, etsaiak, harrokeriak, jelosiak eta, oro har, gizakiaren ohitura gaizto guztiak egosi-jatearen ondorengoak dira. Sukaldatutako jatea ezabatuz gizonen grinak baretu egingo dira, haien gogoa nobletu egingo da eta bizitza hain erraza izango da, non gizonak ez dira gehiago behartuta egongo elkarri haragia urratu edo kontzientzia saldu ontzi baten truke.

Dietaren kontzeptua mugatu behar da Elikadura ez-naturalaren ordez naturala Elikatzeko metodoa

Gordinik jatea da gizakia gaixotasunetatik askatzeko modu bakarra. Neurri erdiek ez dute inoiz eman eta ez dute inoiz emaitzarik emango. Sukaldaria jateko egungo baldintzetan dieta espezifikoen nutrizio-balioen kalkulu guztiak ez dira kontuan hartu behar. Gaixotasuna zein den, elikaduraren auzia eztabaidatzen denean gordinaren eta egosiaren, naturalaren eta ez-naturalaren, puruaren eta endekatuaren arabera bakarrik pentsatu behar dugu. Bitamina, mineral eta proteina espezifikoen erabilerari buruz egunero irratian, egunkarietan eta beste hainbat bideren bidez egiten diren gomendioak eta horien kaloria-balioei buruzko informazioa guztiz dira.

gauzagarriak, baliorik gabekoak eta arriskutsuak, batez ere drogen eta animalien elikagaien erabileran oinarritzen direnean.

Substantzia nutritibo indibidualen propietateak kontuan hartuta, ez dugu batere kezkatu behar elikagai jakin batean zein bitamina edo beste osagai dauden jakiteko. Derrigorrezkoa izan behar dena elikagaien mokadu bakoitzean osagai ezberdin guztien presentzia aldaezina da. Beraz, zaindu behar dugu kontsumitzen ditugun elikagaietan osagaietako bat ere ez dadin falta. Hori gertatzen da edozein landare-elikagai gordina jaten dugunean, janari prestatuetan, berriz, milaka falta dira.

Mendeetan zehar milaka espezialistek egin dute dietetika beren azterketa berezia. Baina bigarren mailako arazoei bakarrik erreparatu dietenez eta sukaldeko suak eragindako kalteak kontuan hartu ez dituztenez, haien ikerketek ez dute lortu nahi diren emaitzak eta, are okerrago, kontraesan ugariengatik, negargarriak izan dira gizadiarentzat. . Barazkijaleek ere, haien artean aurrerakoientzat jo daitezkeenak, suak eragindako kalteak jasan ez ezik, ogi zuria eta azukre findua erabiltzea ere jasan dute, osagai baliotsurik gabe daudenak. Dena den, aitortu beharra dago giza mendekotasunen konkistan, barazkijaleek biderik aldapatsuena igaro dutela. Mugimendurik zailena haragiarekiko abstinentzia da, eta ondoren, haragirik gabeko dieta elikagai gordinak ordezkatzea urrats txiki bat besterik ez da, nahiz eta urrats txiki horrekin lortu behar duten azken helburua. Hori dela eta, pentsatzekoa da ñabardura guztietako barazkijaleek gordinik jatearen printzipioak onartuko dituztela eta pankarta beraren azpian bilduko direla, betidanik gizakiaren ametsa izan den bizitza zoriontsu horren oinarriak jartzeko.

Dietetikan aditua denez, ospe handia lortu du Ameriketan G. Hauserrek. Baina Hauserrek ere, beste dietista batzuekin konparatuz progresista den heinean, ez ditu sukaldaritzak egiten dituen kalteak kontuan hartzen eta, hortaz, sukaldean egindako kalteak errezeten bidez berreskuratzen saiatzen da. Demagun momentu batez bere aholkua

helburu baliagarriren bat izan dezake. Baina non dago langilea, baserritarra edo kaleko gizon arrunta, goizean zenbat melaza beltz hartu behar duen, arratsaldean zenbat legamia hartu behar duen informazioa lortzeko ordaindu behar duen mila dolarreko kuota aurkitzeko. , edo bitamina jakin baten zenbat mila unitate irentsi behar ditu egunero?

Hau ez da planteamendu egokia. Guztia ezagutzea beharrezkoa da munduan ahalik eta ondoen giza organismoaren lehengai integralekin, egungo elikadura-ohiturak errotik aldatzeko eta dieta espezifikoen eta bitamina indibidualen gomendioei geldiaraztea.

Zientzia gizonek badakite ogia, arroz leundua edo haragia elikatzen den pertsona batek ezin duela luzaro bizitzea espero. Baina gizon arruntak ez daki hori. Bere ustez, elikagai horiek elikadura bikaina ematen dute. Nola berma genezake zirkunstantzien indarrez edo pobreziaren presioaren bidez gizabanako batek ez duela bere burua eta bere seme-alabak janari horietaz bakarrik elikatuko, eta, ondorioz, ez duela bere burua hondatuko? Zientzialaririk entzutetsuenak ere, gai guztia ezagutzen duen bezala, ezin du bere zikoizkeriaren gogoari aurre egin eta horrenbeste jaten ditu substantzia madarikatu haietarik, non bere burua astiro baina seguru hiltzen duela, eta bere buruaz beste egiten du lasterren bitartez. minbizia edo bihotzekoa. Ez da nahikoa, beraz, ideia horiek liburuetan zabaltzea besterik ez; beharrezkoa da estatuko organo egokiak mobilizatzea, pertsonen elikadura ohituretan oinarrizko aldaketa planifikatuak sartzeko. Neurri aktiboak hartu behar dira apurka-apurka nutrizio-osagaien xahuketa masiboa mugatzeko eta elikagai gordinak eta kutsatu gabekoak kontsumitzea sustatzeko. Dieta ororen azken helburua gordinik jatea da, "dieta" hitzak zentzua galtzen duenean eta NUTRIZIO NATURALA edo GIZA FABRIKAKO LEHENGAI INTEGRALA esapideari lekua ematen dionean.

Bitamina eta mineral artifizialen erabilera izan behar da Gelditu

Elikagai naturalen osagai nutritiboen kantitate erlatiboak asko aldatzen dira, hau da, osagai baten miligramo baten aurka bigarren osagai baten miligramo baten milenaren bat eta herenaren miligramo baten milioiren bat egon daitezke. Baina miligramo baten milioiren bat pisatzen duen osagaia giza fabrikarako miligramo bat pisatzen duena bezain ezinbestekoa da. Orain, sukaldaritzan zehar, hain zuzen, arrasto txikietan soilik dauden osagaiak dira lehen unean suntsitzen direnak.

Galde daiteke zergatik den horrelako lehengai akastunekin giza fabrikak ez dion aldi berean lan egiteari uzten, lantegi arrunt batek egingo lukeen bezala, baina denbora luzez jarraitzen duen bere funtzionamenduan, eta horrela jendea ondorio okerra eramaten du bere gosea asetzen duena elikadura dela. .

Kontua da giza gorputza ez dela arrunta fabrika. Milaka biztanle, lantegi ugari, hainbat erakunde, sistema, denda, erreserba eta abar dituen mundu izugarria da. Inongo elikadurarik lortzen ez badu ere, 70 egun edo gehiago iraun dezake bere burua bizirik gordetako erreserbak erabilita.

Organismoan sartu ondoren, mantenugaiak giza gorputzean zehar banatzen dira odolaren bitartez eta zelula bakoitzak bere egitura eta espezialitaterako egokiak diren substantziak jasotzen ditu. Baina guruinetako eta organoetako zelulek ez dute ezer hartzen janari egosietan dauden osagai endekatu bakanetatik, hatzekin zenbatu daitezkeen hain barietate txikietan. Itxaroten jarraitzen dute, gosez eta gabeziaz, beren ugazaba bere hatzak luzatzen duintzen den arte, tipula, barazki berde edo fruta zati batean laguntzeko.

Gizakiak ez du zelula indibidualen gosea sentitzen, izan ere, zelula guruin eta organikoen gose izugarria gorabehera, urdaila beteta dago, menpekotasuna ase, bera kontent. Baina oraindik eduki gehiago baliorik gabeko zelulak, indolenteak eta inaktiboak dira, dagozkion "eraikuntza-material guztiz orekatuak" goxoki irensten dituztenak.

haien egituretara eta gorputza «sendotu eta sendotu» egiten dute bere bulkada handituz.

Horregatik, 50-60 kilogramo soberan dauden zelula alferrikakoekin, pertsona osasuntsu, potolo eta kementsu deiturikoak ez ditu ehun gramo zelula aktibo eta espezializatu batzuk eduki, zeinen bidez bere guruinetako batek edo besteek erregulartasunez funtziona dezaketen. eta akatsik gabeko produktuak fabrikatu. Guruin eta organoei zelula aktiboen azken aztarnak kendu ez zaizkien bitartean, gizakia gai da bere existentzia nolabait arrastatzeko; baina azkenik igarotzen direnean, heriotza saihestezina bihurtzen da.
Orduan, pertsona "asea", "sendoa" eta "kindartsua" bere guruin eta organoak gosetuta hiltzen da. Adibidez, bihotzeko zelulek uzkurdura normalak egiteko beharrezko indarra eta elastikotasuna galtzen dituzte. Bihotza, orduan, egoera salbatzen saiatzen da bere zelulen kopurua handituz, eta, ondorioz, animalia-proteinetatik eta ogi zuriz osatutako zelulekin handitzen da. - Baina horrek ez du ezertarako balio, zelula horiek ez baitute lan baliagarririk egiteko gaitasunik eta ez baita denbora asko behar organoak guztiz taupadak gelditzeko.

Ez dakigu ziur zenbat osagaitara doazen
gari ale bat edo beste edozein landare gorputza egitea. Har dezagun zenbaki hipotetiko bat, gutxi gorabehera, demagun 10.000. Naturako legerik oinarrizkoenen arabera arrazoitu beharko genuke giza fabrikarako beharrezkoak diren lehengaiak 10.000 substantzia ezberdinez osatuta daudela, eta material horiek hornitzeko orduan oso zaindu behar da osagaietako bat edo beste ez dela. faltan.
Hau da giza fabrikaren funtzionamendu normala bermatzeko sistemarik naturalena.

Ikus dezagun orain nola iraultzen den sukaldaritza-jateko honen dietetika adina da. Gizonek substantzia esentzial horien suntsipen masiboa eramaten dute eta haien gorputza osagaien barietate gutxi batzuekin elikatzen dute.

Urteetan ikerketa zorrotzak egin ondoren, biologoek gaztan, gurinean, gibelean edo garunetan 1015 substantzia mota baino ez daudela aurkitu dute. Espero zitekeen haiek aitortuko zutela beren lan luzearen ondorioz aurkitu dutela halako eta halako elikagaiak 10-15 baino ez direla.

substantzia gaiztoak, desorekatuak, pozoitsuak, endekatuak eta hilak, eta gure lehengaiak osatzen dituzten osagaiak, 9990 barietate falta dira eta, beraz, elikagai horiek hain eskasak, kaltegarriak eta arriskutsuak dira, non nutrizio gisa erabiltzea ezin dela izan. edonork gomendatua. Baina, horren ordez, banan-banan zehazten dituzte elikagai horietan aurkitzea lortu duten substantzia guztien izenak, zehaztasunez deskribatzen dituzte elikaduran dituzten funtzioak eta, haien propietateak zerrendatu ondoren, elikagai "onuragarri" gisa gomendatzen dituzte. Ez dute hitz bat ere aipatzen milaka osagai nutritiboen ezari buruz, ezta elikaduran duten eginkizunaz edo beti gabe haien faltaren ondoriozko emaitza negargarriez ere.

Hala ere, gogoeta hauek galderaren funtsezko alderdiak dira.

Kontuan izan behar da hain anitzak direla gordinaren funtzioak Elikagaiak organismoan, mirari baten bidez gizakiak denak ezagutu baditu ere, bizitza osoa ez litzateke nahikoa haien deskribapen hutserako. Elikaduraren oinarrizko legeetako bat bezala hartu behar dugu, hain zuzen ere, osagai nutritibo batek ezin duela bere benetako helburua bete, bakarka hartzen bada, osotasunean aparte.

Batek dagoen zientzialari ospetsuenari ere seinalatzen dionean Jaten duen ogi zurian bitaminaren arrastorik ez, erreplikatzen du, zalantzarik gabe, bitaminak dituzten elikagaiak ere jaten dituela Justifikazio berdinarekin igeltsero batek bere adreiluak jarri ditzake egun osoan eta horma batere morterorik gabe altxatu, eta gero. argudiatu badirela morteroa erabiltzen duela ere. Halakoa da elikagaien mendekotasunak eragiten duen itsutasuna.

Zer da ogi zuria, almidoia, azukrea, koipeak, proteinak eta hildako hainbat gatz ez bada, hau da, gure lehengaia osatzen duten 10.000 osagaietatik gutxi batzuen errauts bizigabeak soilik? Zer da azukre findua goiko 10.000 horietako bat ez bada? Zer da haragia, pozoia duten proteinak eta osagai endekatu batzuen arrastoak ez badira? Hala ere, gizakiak urdaila ertzeraino betetzen du substantzia gutxi horiekin eta bere organoak benetan funtsezkoak diren milaka elikagai kentzen ditu. Bere organoetan sortzen diren nahasteei dagokienez, bat sor daiteke

ideiaren bat ospitaleak bisitatuz edo medikuntzako testu liburuetako ilustrazioak aztertuz. Nola eragin litezke halako deformazio, minak eta ultzera izugarriak, mantenugai nagusien faltagatik ez bada?

Zientzialariek orain arte milaka osagai nutritiboetatik 40-50 mota baino ez dituzten aurkitu arren, medikuntzako literaturaren atal handi bat substantzia horien efektuen deskribapenari eskainia dago, beste jarduera mediko askoren oinarria baita. Gainera, merkataritza-establezimenduen sare zabala zabaldu da mundu osoan zehar substantzia horiek fabrikatzeko eta banatzeko.

Ondo irudikatuko dugu zein izango den egoera, baldin, 40-50 osagai horien ordez, zientzialariek egunen batean 400 edo 500 aurkitzea lortzen badute, 4.000 edo 5.000 substantzia motaz hitz egin gabe. Gaur egungo gizonak bere gorputzerako behar diren benetako lehengaien osotasuna bistatik galdu duela dirudi; edo ez daude berehala bere esku edo ezinezkoa ikusten du horiek eskuratzea. Beraz, txoko eta txoko guztiak aztertu behar ditu banan-banan aurkitzeko, bere organismoaren beharrak asetzeko. Ikerketa-zientzialariek zientifikotzat hartzen dituzte haien formulak ezagutzen dituzten eta liburuetan inprimatuta dauden substantziak soilik. Gari ale baten osagaien formula osoen ezagutzarik ez dutenez, ez dute horretan ezer zientifikorik ikusten. Erraz eskura daitekeen substantzia "ohikoa" da, nonahi ugaria eta denek ezagutzen dutena. Baina oso bestelakoa da osagai nutritibo berri bat aurkitzea eta haren formula aurkitzea lortzen dutenean. Orduan zientifiko bihurtzen da; bere aurkikuntza garaipen handitzat hartzen da medikuntza arloan eta, gainera, fabriketan, farmazietan eta kliniketan sutsu eta ilusio berriak sartzen ditu. Eta hau guztia gizakiak ez duelako bere ogi zuria utzi nahi.

Dena den, jendeak azkenean onartu behar du gaixotasunak kentzeko modu bakarra lehenik eta behin gure nutriente osagaien suntsipen masiboa zorrotz mugatzea dela eta gero guztiz debekatzea.

Horretarako, erakunde arduradunek publizitate intentsiboa egin behar dute eta neurri aktiboak hartu behar ditu suntsipen masiboa saihesteko

osagai nutritiboak. Elikagai gordinen nahasketetatik plater barietate berriak lortu eta jendaurrean gomendatu behar dituzte, elikadura-ohiturak gero pixkanaka aldatzen joango baitira. Ondorioz, gaur egun gizateria jasaten duten gaixotasunak apurka-apurka desagerraraziko dira eta ekonomia izugarri batek eragingo du gure bizi-kostuan

Gordinik izan baino lehen, gure familiak egunero ogi kilogramo bat kontsumitzen zuen, gaur egun gari kilogramo batek zortzi eta 10 egun arte irauten digu. Ogi zuriko dietarekin hilda egon beharko nuke aspaldi, baina bizia ematen duen gari esker bizi naiz oraindik, eta ziur nago gutxienez beste 40-50 urtez biziko naizela.

Gordinik jateko osasunaren eta Sukaldatutako haurrak jateak jateak eragindako kaltea egiaztatzeko baliabiderik onena da.

Lehenik eta behin, haurtzaindegietan, haur-etxeetan, ospitaleetan eta jatetxeetan onartu behar dira printzipioak, eta, ondoren, publiko zabalaren bidez zabaldu behar dira. Aurkeztu ditudan gertaera argi eta ukaezinak izanik, espero da ikusmen argiko zientzialariak berehala lanari ekingo diotela. Baina froga zehatz gehiago izan nahi badute, honako proba hau proposatzen dut. Umeen etxeetako haurrak bi talde berdinetan banatu ditzala, horietako bat egungo medikuntza-metodoekin elikatu behar da, eta bestea gordinik elikatzeko printzipioen arabera. Ondoren, bi taldeen osasuna elkarren artean alderatu dadila. Ez daukat inolako zalantzarik, hasiera-hasieratik mundu osoarentzat argi izango dela bi sistemaren artean zein den elikadura benetan zientifikoa eta humanitarioa. Emaitza berdinak lor daitezke ospitaleko gaixoen sendatzeko metodoa egokituz.

Jende soil askok probari aurka egin diezaiokete bekatua edo kaltegarria dela haurrengan "esperimentuak" egitea.
Hala ere, pertsona horiek apur bat sakonago pentsatzen badute, ikusiko dute ez dela haurraren bizitza eta osasuna babesteko esperimentu bat, nahi diren osagai nutritibo hutsen bilduma osoa elikatuz.

naturaz giza organismoarentzat. Benetako esperimentuak zientziaren itxurapean egiten diren proba anker horiek dira oraindik laborategian ia ezagutzen ez diren substantzia sintetikoen barietate batzuekin egiten direnak, eta horren ondorioz, milioika haur bizitzatik alde egiten dute haurtzaroan, gurasoak mingotsean utziz. atsekabea. Esperimentuak 1.001 elikagai degeneratu eta pozoiekin pertsonen osasunarekin jokatzen duten eta gaixotasun berriak sortzen dituzten operazioak dira. Gaixotasun horiei zibilizazioaren gaixotasunak izendatzen zaizkie barregarri, halako "zibilizazio" baten aurrean lotsarik txikiena izan gabe eta gaixotasun horiek sortu zituzten baldintzei ezjakintasuna, basakeria edo basakeria dei daitekeela islatu gabe, baina inoiz ez zibilizazioa.

Erakunde zientifikoek eta Estatuko erakunde arduratsuek Aztertu gordina jatearen arazoa gehiagorik gabe

Atzerapena

Metodo erradikal eta aldi berean oso sinple eta natural bat proposatu dut, zeinaren bidez gizakia lurreko gaixotasun guztietatik libratuko den. Oso garrantzitsua den gaia da zientzialari, mediku, intelektual eta estatu-erakunde arduratsu guztiek berehala eman behar dioten arreta. Publikoki frogatu behar dute nire iritzietan oker nagoela eta oinarrizko esperimentuen bidez gezurtatu, edo haien egia baieztatu eta praktikan jartzeko beharrezko neurriak hartu behar dituzte. Bereziki, medikuek axolagabekeria edo isiltasunik agertuko balute, publiko orokorrak gaixotasunak uxatzeko borondaterik ez duen kasu argitzat jo dezake, haien eremua edo funtzionamendua murriztu ez dadin. Pertsonalki, ez dut uste hori orokorrean egia denik, gizaki gutxi izan zitekeelako hain gupidagabea; baina medikuek froga positiboa eman behar dute dirua irabaztea baino helburu handiagoa eta nobleagoa dutela, eta haien helburua, hain zuzen ere, zientziaren zerbitzua, gizateriaren zerbitzua dela.

Mediku noble, publiko eta altruistak nahi duten helburua lortzen dute gordinik jatea onartuz, eta mediku anker, berekoi eta gutiziasoek euren galera pertsonala ikusten dute. Ohitura sakonak aldatzeko ustezko zailtasunak aitzakia ahule gisa baino ez du balio.

estali jende gaiztoen auto-interes gaiztoak. Gordinik jatearen aurkikuntza da aukerarik onena noblea eta gaiztoa, ongia gaiztoa, jakintsua eta zentzugabea bereizteko.

Ez dago gordinik jatea hedatzea baino balio humanitario handiagoko jarduerarik. Beharrezkoa da gizadi guztia bere mendeetako lozorrotik piztu, begiak ireki, bere letargotik astindu eta gaur egungo amesgaiztotik askatu. Aberatsek beren dirua eman behar dute kausa honetara; intelektualek beren garuna. Ezinbestekoa da gizarteak sortzea, klubak sortzea, egunkariak argitaratzea eta liburuak inprimatzea.
Gainera, beharrezkoa da atsedenerako, jolasetarako eta kiroletarako erosotasun guztiekin sanatori zabalak eraikitzea, eta hilabete batzuetako "espetxealdi" baten bidez sendatzeko, gaztetzeko, aurreiritzi suntsitzaileetatik askatzeko eta pertsona horiei laguntzeko eta argitzeko. beharrezko informazioa eta borondatea falta dutenak. Askoz baliagarriagoa eta desiragarriagoa da horretarako dirua eta energia bideratzea, behar ez ditugun alferrikako eraikinak eraikitzea baino, hala nola elizak edo eskolak eta ospitaleak. Gordinik jatea ukitu-harria da, zeinaren bidez egiaztatzeko zein intelektual dagoen benetan judizio libre eta mugagabearen jabe, edo zein pertsona den benetan publikoaren osasunean eta ongizatean interesatuta dagoena. Urrezko letretan idatziko ditu historiak halako pertsonen izenak.

Ez da bekatu egia esatea

Batzuek mihi zorrotza dudala leporatzen didate. Sukaldariei hiltzaile, filizidio eta gaizkile deitzen diedanean, ez dut salaketarik egiten ari; Egia esan besterik ez dut, egia hori izan arren mingotsa.
Amak bere esku zainduz bere haur maitearen ahoa janari beroz betetzen duenean, bere haurraren organoak kaltetzen ditu eta gaixotasunera eta heriotzara eramaten du. Medikuak haur txikientzako eta "erraz digeritzeko" otordu "nutritiboa" eta "erraz digeritzeko" dieta bat prestatzen duenean.

bitamina artifizialen pilulak errezetatzen ditu barazki eta fruituen kontura, are delitu handiagoa egiten du.

Egunero ikusten dut nola, patuaren ironia bitxiaz, ahulek eta gaixoek sendagarritzat hartzen dituzten gaixotasunen kausa izan diren substantzia horiek beraiek, eta irrikaz irensten dituzten bitartean, aitzitik, beldurrez baztertzen duten bakarra. osasuna berreskuratu dezaketen substantziak (barazki gordinak eta fruituak), beren gaitzen kausatzat hartzen dituztelako. Milioika bizitza sakrifikatzen dira uste oker hilgarri honengatik soilik. Tragediaren sakontasun osoan sartzen den pertsona ezin da sekula egon hotz eta axolagabe.

Ez dago Lege Oztoporik suntsitzearen aurka Giza Fabrikari zuzendutako lehengaiak

Oreka egokian akats txiki bat azaleratzen denean Eskualde bateko industriari hornitzen diren lehengaiak, arduradunei arduragabekeria leporatzen zaie eta liburura eramaten dituzte; aldiz, giza fabrikaren funtzionamendu egokiarako beharrezkoak diren lehengaietan adulteraziorik lazgarriena egiten dutenak, sarritan, axolagabe geratzen dira. Aurrerapen zientifikoko mende honetan, pertsona ezjakin eta ergelenak erabateko eskubidea du elikagai naturalak endekatzeko metodo berriak bilatzeko, eta jatekorik barregarrienak asmatzeko eta saltzeko eskaintzeko. Baina bereziki bitxia da zientzialari handiak, zitologo handiak, bere bizitza zelula bizidunen funtzio biologikoak aztertzeari eman diona, edo dietista, bere bizitzan helburu nagusia lantzea dela. gizakiaren dieta ideala, halako substantzia endekatuen pila bat erosi eta bere zelulei eskaintzen dizkie, axolagabekeria eta arduragabekeriarik handienarekin, bere ahosabaiaren aginduak bakarrik gidatuta.

Lehen begiratuan sinesgaitza dirudi gure burua askatu genezakeela gaixotasun guztiak gordinik jatearen bidez. Baina proposizioaren handitasuna «sinestezina» errealitate burutua erraz bilakatzean datza. Elikadura-mendekotasuna uzteko zailtasuna ez da oztopotzat hartu behar ideala gauzatzeko.

gordinik jatea; aitzitik, etsaiaren indarra giza arrazaren neurtzeko neurri gisa balio behar du eta ahalegin guztiak egitera bultzatu behar gaitu haur jaioberriaren organismoan hain munstro beldurgarri bat sar ez dadin. Egositako otorduak beraiek alde batera uztea zaila duten pertsonek ere, eta oraindik beren ohitura kaltegarrietan irauten dutenek, egia baieztatu behar dute, eta goranzko belaunaldiaren eta gizateriaren etorkizunaren mesedetan, egia horren garaipenaren alde borrokatu behar dute predikatuz. eta gordinik jatearen printzipioak eta eskuragarri dauden beste bitarteko guztien bidez azalduz.

Noski, pentsamendu estu eta atzerakoi horientzat egositako elikagaien eta drogen alde ezinbesteko joera dutenak, gordinik jateko printzipioak oso aurreratuegiak dira, baina gaur Aro Kosmikoan bizi gara, eta ez Erdi Aroan, ideia aurrerakoi edo asmakizun handi bakoitza urteetan zehar jazarri zenean. zalaparta ezjakina. Gaur egun, gizakiaren biziraupenaren edo suntsitzearen kontua da gure aurrean jartzen dena. Zalantza gizagabea da.

Gordinik jateak onura izugarriak bermatzen ditu publikoan Ekonomia eta Bizi-maila igotzen du Hainbat Garaiak

Mantenugai kantitate sinesgaitza sutan suntsitzen da eta zuritzeko, fintzeko eta prozesatzeko era ugariengatik. Adibide gisa esan daiteke kimatutako gari 100 gramok gari kilo batetik lortzen den ogi zuriak baino balio nutritibo handiagoa duela.
Gauza bera gertatzen da arto, lekale, barazki eta fruitu barietate guztiekin. Gaur egun animalia-elikagai guztiak baztertzen baditugu, munduan ekoizten diren barazkiak berez elikatzeko gai izango dira munduko egungo biztanleriaren hainbat aldiz, baldin eta egoera gordinean jaten badira. Gordinik jatearen benetako esanahia are ulergarriagoa izango da, jendeak elikagai horiek suntsitzean xahutzen duen lana, denbora eta dirua pentsatzen dugunean, eta gero guztia kontuan hartzen dugunean.

osasun-ministerio ezberdinek eta publiko orokorrak berezko mantenugai horiek suntsitzeak gure organoetan eragindako hondamendiak ezabatzeko asmoz egindako mediku-gastuak. Prest nago nire adierazpenen egia froga zehatzen bidez frogatzeko gaiari buruzko xehetasun gehiago izan nahi dituen edonori. Historiak ez ditu inoiz barkatuko gai honetan axolagabekeria erakusten duten agintaritza arduratsu horiei eta negar-egia horiei belarriak ixten dizkieten mendekotasun pertsonalak justifikatzeko.

Gordinik jatearen printzipioak onartzeari uko egiteko bi arrazoi baino ez dira egon. Edo adierazi behar dute nahiago dutela gaixotasunen existentzia onartzea baino gizakiari janari prestatuen "plazerra kentzea" eta horren ondorioz lortutako "lorpen zientifiko" sorta bat praktikan jartzeko aukerari uko egitea. lan handia egitea edo, nik proposatutako oinarrizko probak eginez, frogatu behar dute, jendea gaixotasunetatik libratzetik urrun, gordinik jateak benetan are gehiago kaltetzen diela.

Hori egitea ezinezkoa izango zaie. Hortik ondorioztatzen da euren lehen arrazoibidean oinarritzea beste alternatibarik ez dutela, zeinaren muturreko gizagabetasuna agerikoa den guztientzat.

Horregatik, haur errugabe guztien izenean, gordinik jatearen aurkariek beren eragozpenak prentsaren aurrean aurkez ditzatela exijitzen dut, erantzun egokia lor dezaten eta iritzi publikoak beharrezko ondorioak ateratzeko eta bere erabakia emateko aukera izan dezan. epai irmo eta justua.

Denek aitortu behar dute gordina erreala eta integrala Bere Gorputzaren materialak

Gizabanako bakoitza konplikatuetako baten jabe harroa da munduko lantegiak eta bera da lantegiaren funtzionamendu egokiaz arduratzen dena. Beharrezkoa da, beraz, lantegi zoragarri horren benetako, akatsik gabeko eta integrala den lehengaia ondo ezagutzea.

Lehengai horien osotasuna ez da zehazten gaur egungo biologoek nutrizioari buruzko testuliburuetan zehazten duten proteina, gantz, karbohidrato, bitamina, mineral eta kaloria kantitateek. Ezta ere ezin da zehaztu janari prestatuen errezeta zerrenda luzeak elkarren ondoan jarriz.

Milioika eta milioika urtetan zehar eta kalkulu zehatzenen bidez gure natura zoragarriak giza organismoarentzat beharrezkoak diren lehengai integralak bildu ditu, harmonia ezin hobean eta beharrezko kantitatean uztartu ditu, bizia eman die eta landareetan kontzentratu ditu. gorputzak zelula bizidun moduan.
Elikaduraren sekretu osoa zelula horiek hil ala bizirik egotean datza. Hildako zelulez osatutako substantziek ezin dute inolaz ere giza fabrikarako lehengai gisa balio.

Gizakiak ez luke proportzioaren zentzua galdu behar eta arrazoimenaren mugetatik haratago bere asmakizunekin harrotu. Egia da nutrizio osagai indibidualen azterketan biologoek traba izugarriak hartu dituztela eta aurkikuntza garrantzitsu asko egin dituztela, gure estimua guztiz merezi dutenak. Lorpen horiek guztiak, ordea, handitzat har daitezke gizakiaren egungo garapen tekniko eta mentalari dagokionez soilik. Naturaren jakinduria gorenaren aurka zientzialaririk entzutetsuenek ere, beren ikaskuntza eta aurkikuntza ugariekin, ez dute bost urteko ume batek baino ikuskera handiagorik. Ez dute, beraz, eskubiderik naturak eraikitako lehengaien harmonia eta osotasuna apurtzeko eta publikoari zientzia perfektu gisa duten ezagutza haurtxoa ezartzeko.

Zalantzarik gabe, elikagaien sekretuetan sartzen saiatzean zientzialarien azken helburua da giza organismoarentzat funtsezkoak diren nutrizio-osagai guztiak ezagutzea, haien kantitate erlatiboak zehaztea eta elkarrekin integratzea. Alegia, artifizialki gari edo dilista ale bat prestatu eta horri bizia eman nahi diote. Baina gizakiak milaka urteko lan etengabearen ondoren lortu ezin izan duena, naturak gaur egun doan aurkezten digu. Zer gehiago nahi dugu? Dudarik hartzen al dugu jakituriaren jakinduriaz

unibertsoa ala haragiarekiko mendekotasunak gizakia ergelkeria sinesgaitzenak egitera bultzatzen du?

Gehiago behar dugula pentsatzea zentzugabe eta arriskutsuena da proteinak edo landare-gorputzetan dauden beste nutrizio-osagai batzuk. Azken hauek proteina kopuru txikiak baino ez badituzte, ondorioz, gure gorputzak ez du gehiago behar, kantitate horiekin hain zuzen ere gure organismoa milioika mendetan zehar eraiki eta garatu baita.

Batzuei asko gustatzen zaie etengabe gorputzari buruz hitz egitea... eraikuntzako materialak. Animalia-proteina "guztiz orekatuak" eta "janari nutritiboek" belaunaldi bakoitzaren altuera milimetro bat besterik ez balute handituko balute, gaur egun gizakiaren altuera zenbait metro handituko litzateke jada.

Masa-ekoiztutako bitamina artifizialak ezin dira inoiz nutrizio-osagai gisa balio, arrazoi oso argia dela eta, askotan giza gorputzean sartu eta bost minuturen buruan gure organismoaren funtzioak erabat geldiarazten dituztelako; bestela esanda, hiltzera eramaten gaituzte.

Ikuspegi laburra tamalgarria da elikagai jakin bat bitamina jakin baten edo beste edozein nutrizio-osagairen iturritzat hartzea. Konposatu organiko guztiak osagai ia berdinez osatuta daude, baina propietate fisiko eta kimikoetan desberdinak dira konposizioan eta egitura molekularrean dauden desberdintasunak direla eta. Horrela, denek daki alkoholak eta azukreak elementu kimiko berdinez (karbonoa, hidrogenoa eta oxigenoa) osatuta daudela, baina kolore, zapore eta itxuraz oso desberdinak dira. Hegaztiak kaioletan mantentzen dira hazi edo ale mota batekin eta etxeko animaliak belar mota bakarrarekin elikatzen dira askotan. Hala ere, izaki hauek proteina, gantz, bitamina eta mineralen hornidura osoa lortzen dute ematen zaien elikagai mota batetik.

Bitamina faltsuen, antibiotiko suntsitzaileen eta hainbat pozoiren bidez gaixotasunen tratamendua esperimentu itxaropentsuak dira, arrazoi etiologiko eta oinarrizkoetan oinarritzen ez direnak, datu sintomatiko, itxurazko eta kontraesankorretan baizik.

Bitamina artifizial batek ezin du sutan erretako bitamina naturalen oreka zoragarria berreskuratu; inongo pozoirik ezin du organo eta guruin endekatuen funtzio biologiko normalak erregulatu; antibiotiko batek ezin ditu sukaldean suntsitutako antibiotiko naturalak ordezkatu.

Animaliek beren minak miaztuz sendatzen dituzte. Haien jariaketak eta listuak propietate bakterizidaz hornituta daude. Sukaldari jaten duen gizon baten jariatzeek, ordea, ez dute halako propietaterik. Gordinik jaten duenak katarro larriaren arriskua uxatzen du arnas aparatuko ehunek askatutako jariapenen bitartez, eta egosita jaten duenak, berriz, esputo eta listu jarioak sortzen ditu, baina oraindik ezin du arrisku horri aurre egin.

Egosi-jateko aroa da mendekotasunak, Sineskeriak eta mikrobioak nagusi dira

Medikuntza modernoa sineskeria hutsalen sare korapilatsu batez inguratuta dago. Medikuntza-jarduera osoa datu sintomatiko, itxurazko, engainagarri eta kontraesankorretan oinarritzen da, printzipiorik funtsezkoena eta oinarrizkoena ahanzturan lurperatua izan den bitartean. Hauxe da FABRIKA BAKOITZAREN FUNTZIONAMENDUA ERAGINKORRA INGENIARIAK ZEHAZTUTAKO LEHENGAI INTEGRALEN HORNIKUNTZA UNIFORMEAREN MENPE EGITEA. Kasu honetan, GIZA FABRIKAREN LEHEN MATERIAL INTEGRALAK LANDARE ZELULA BIZIDUNAK DIRA ETA BESTE EZ.

Arrakasta tekniko batzuekin hordituta, gaur egungo gizakiak bere burua zibilizazioaren gorenean irudikatzen du, errealitatean amesgaiztoko bizitza primitibo, ez-natural eta lazgarriena daraman bitartean. Oro har, politika, ekonomia, morala eta osasunaren alorretan gizakiaren adimena eta sentimenduak zuzentzen dira eta bere ekintzak menpekotasun higuingarriek eta sineskeria hutsalek zuzentzen dituzte. Bizitzako arazo funtsezkoenak eta oinarrizkoenak ahaztuta, gizonek bigarren mailako garrantzia duten gai aski hutsalak handitu eta ezinbesteko galdera bihurtzen dituzte, eta gero denbora eta baliabide ikaragarria xahutzen dute, s

etsaiak, odol ozeanoak isuri eta hondamen eta suntsipen unibertsala zabaldu.

Iraganeko historialariek kolore lazgarrienetan margotu dituzte konkistatzaile arrotzek kobratzen zituzten inpostak eta tributuak. Gaur egun, berriz, Estatuaren burua hartzen duten momentuan, zibilizatu eta ilustratutzat hartzen diren gizonek hainbat aitzakia legalizatu erabiltzen dituzte beren herriaren irabazi guztien ehuneko 90 baino gehiago konfiskatzeko, beren menpekotasun eta asmo pertsonalak asetzeko. Tabakoa, edari alkoholdunak eta alkoholik gabekoak, tea, kakaoa eta kafea ekoiztea bultzatzen dute, eta horrek guztiak jendearen osasuna ahultzen du, eta gero harro harrotzen dira iturri horietatik lortutako gobernuaren diru-sarrerak handitzeaz. Era berean, familia bateko aita ergelak bere seme-alabek xahututako libera baten kontura irabazitako bere zentimo urriaz gozatzeaz gain, eta, are okerragoa dena, osasuna ahultzearen prezio astunarekin.

Banakako bitamina eta mineralen egungo iradokizunek eta gomendioek ez dutela emaitza baliagarririk lortzen, mendekotasun ahalguztidunaren premiak bultzatuta, gizateriaren elikadura-ohiturak pixkanaka-pixkanaka eredu beldurgarri batean garatzen direlako. bitamina eta mineralik gabeko elikagai arriskutsuen ekoizpena. Atseden edo atseden gutxien gabe, etengabe sortzen dira tabakoa, edari alkoholdunak eta alkoholik gabekoak, gailetak, gozokiak, izozkiak, hestebeteak, kontserbak, ogi zuria, margarina eta beste hainbat substantzia arriskutsu ekoizteko lantegiak.

Horiek guztiak beren eguneroko bizitzan hori frogatzera datoz jendea ez da sen onak gidatzen, baizik eta sukaldaritza jaten duen gizakiaren menpekotasun suntsitzaile eta sineskeria hutsalek.
Mundu honetan, talde ugari daude interes hertsiki mugatu duten galdera hutsal eta bigarren mailakoekin arduratzen direnak.
Hemendik aurrera, gizaki zibilizatuaren lehen betebeharra deskribapen guztietako mendekotasun eta sineskeriaren aurkako kanpaina premiazko eta erabakigarria egitea izan beharko litzateke. Hau da gizakiak egingo duen oinarrizko bitarteko bakarra

beti lortu nahi izan duen bizitza ugari, baketsu, eroso, osasuntsu, luze eta zoriontsu hori lortzea.

Froga konkretua nire begien aurrean dago. Gordinik jatearen bidez ez bizia bakarrik salbatu dut, baina etengabe oinazetzen ninduten gaixotasun guzti horietatik ere askatu naiz eta guztiz urrundu dut heriotza goiztiarren mamu zorigarri hura. 61 urterekin, sukaldari-jaleek lana utzi eta erretiroa hartzen dutenean, 25 urteko gazte baten osasuna, indarra, indarra eta indarra berreskuratu ditut.

Hilabetez, egunean 16 orduz lan egiten dut, neke sentsazio txikiena izan gabe. Nahiko ziur nago berriz biziko dudala egosi-jale baten bizitza osoa.

Askotan esan izan da gizakiak bizitzeko jan behar duela eta ez jateko bizi. Iritsi da momentua frogatzeko nortzuk diren jatea helburu bat lortzeko bitartekotzat eta ez helburutzat hartzen dutenak. Jarrai dezatela horrelako jendeak nire adibidea, sartu arena, kausa komun batean eskuak elkartu, giza mendekotasun guztien aurka borrokatu eta gizaki guztientzako bizitza berri eta zoriontsu baterako bidea ireki.

Liburu honetan jorratzen diren gaiak ez dira ate itxian eztabaidatu beharreko gai espezializatuak. Gizateria osoari dagozkion gaiak dira eta publikoki aztertu behar dira, denek bere gorputzaren benetako lehengaia ezagutu ahal izateko.

Beren eta beren seme-alaben osasunean interesa duten pertsona guztien betebeharra da ahotsa altxatzea eta gordinik jatearen printzipioen aurka daudenei euren kritikak prentsan aurkez ditzatela exijitzea, nik jaso ahal izateko. haiei erantzun egokiak emateko aukera eta, horrela, publiko orokorrak gordinik jatearen doktrinaren aurrean duen eszeptizismoa uxatzeko.

eranskina

Gordinik jateari buruzko nire liburuen irakurleek maiz eskatzen didate bai pertsonalki bai idatziz, eta gordinik jateko dieta berezi baten xehetasunak eskatzen dituzte. Orain, gordinak ez du goizerako programa berezirik,

eguerdiko edo arratsaldeko bazkariak. Nahi duenean jaten du, nahi duen guztia eta bere goseak eskatzen duen neurrian. Baina egosi-jaleek, elikatzeko ordu eta lege berezietara ohituta daudenez, gordinik jateko sistema ere arau batzuen arabera arautua ikusi nahi dutelako, hala izan dadila. Ez dago kalte berezirik horretan.

Jakina, pertsona bakar batek errezeta zehatzak lantzea eta hainbat menu planifikatzea plater berri ugari sartzeko aukeratik haratago dago. Gaur egun ikusten ditugun plater egosi eta endekatu diren jakien barietate kontaezinak apurka-apurka garatu dira, milaka urtetan zehar eta milaka pertsonen ahaleginez.

Jendea, azkenean, elikatzeko modurik zentzuzkoena gordinik jatea dela sinetsita dagoenean, mota askotako plater gaziak agertuko dira, nolabait, gau batetik bestera.

Sukaldaritzan eman ohi duen denboratik aste batzuk eskaintzen baditu, etxekoandre bakoitzak, bere gustuaren arabera, plater berri zoragarriak prestatu ahal izango ditu eskura ditugun elikagai gordin ugarien nahasketaz; eta horrela, menu orokorra aberastuko du aldi berean. Har dezagun gure familia adibide gisa.

Hainbat saiakuntzaren ondoren, ondorioztatu nuen aleak, lekaleak, patatak, alberjiniak eta muinak bezalako elikagaiak, zeinen gordina kontsumoa ezinezkotzat jotzen duten elikagaien mendekoek, hainbat kantitatetan nahas daitezkeela gustuko duten entsalada gozoak sortzeko. baita haragizale konbentzituena ere.

Garia, dilistak, garbantzuak, babarrunak eta abar ur ugaritan bustitzen ditugu. Egun batean edo bitan kimatzen hasten direnean, ur freskoarekin garbitzen ditugu. Ondoren, ur hori xukatzen dugu, lapikoa tapa batekin estali eta leku freskoan jarriko dugu. Egoera horretan hiruzpalau egunez jan daitezke. Gainera, mahaspasekin, intxaurrekin, datilekin eta beste jateko askorekin hartu daitezke edo hainbat entsaladarekin nahastu daitezke.

Entsalada prestatu nahi dugunean, garia, dilistak eta abar xerra-makinatik pasatzen ditugu, eta patatak eta azenarioak birrinduko ditugu fin batean.

birringailua; ondoren, pepinoak, tomateak eta tipulak xerra finetan mozten ditugu labana batekin, eta piper berdea eta hainbat barazki berde txikitzen ditugu.

Orain denak nahasten ditugu eta oliba-olio gordina, limoi-zuku freskoa eta iturriko ur apur bat gehitzen ditugu. Intxaurrak, mahaspasak, datilak eta abar ere gehi daitezke. Osagaien kantitate erlatiboak zapore indibidualaren araberakoak dira. Udan atsegina da halako entsaladak izoztuta jatea.

Entsalada hau prestatzeko metodoa oinarritzat hartuta, zapore eta itxura ezberdinetako entsalada ugari prestatzea posible da, mota guztietako berdeak eta beste hainbat barazki erabiliz, hala nola espinakak, letxugak, berenjena, erremolatxa eta, oro har. , gure baratzeek ematen dutena, baina entsaladaren funtsezko osagaiak aleak, lekaleak eta patatak dira.

Entsalada hau gizaki guztien oinarrizko elikagaia bihurtu behar da. Aberatsentzat zein txiroentzat elikadurarik osatuena den elikadura honek osasuntsu, indargarri, asegarri, elikagarri eta merkea izatearen abantailak ditu. Bizitza luze eta osasuntsu baterako ezinbesteko faktore guztiak biltzen dituen platera da. Gaixotasun guztien aurkako errezeta da. Bazkari honen plater bat, fruta gehigarri apur batekin, nahikoa da gizakiaren eguneroko beharrak asetzeko eta, aldi berean, gaixotasun guztien aurkako babes onena emateko.

Zenbait barietateren maitasun erlatiboa kontuan hartuta
Neguan urriak diren fruituen artean, batzuek uste dute gordinik jatea garesti samarra izango dela orduan. Irudikatzen dute gordinik jaten duenak fruitu freskoez besterik elikatu behar duela urte osoan zehar. Hau, noski, ez da egia. Bada jendea otordu erraldoi bat fruta kantitate eskuzabalarekin bukatzen duena. Horrelako pertsonek kontsumitu ohi duten ogiaren zati batekin soilik jaten badute fruitu hori (baina gari gordinean, noski), guztiz asetuta aurkituko dute. Horrela, aurreztu egingo dira bai egositako otorduak, tea, opilak eta era guztietako jateko endekatuak prestatzeko gastua eta traba.

Badaude elikagai jakin batzuk, garia, intxaurrak, sustraiak, urteko urtaro guztietan aurkitzen direnak, prezioen gorabehera txikiekin. Gainera, fruitu freskoak aprobetxatu daitezke sasoian daudenean; horrela, masudak ugariak direnean morez elikatu gaitezke gehienbat, eta beraz, mahatsez eta beste fruitu batzuekin.

Neguan naturan lehortutako fruitu mota asko ur hotzetan busti daitezke, konpota gordina bihurtu eta atsegin handiz gozatu. Konpota honi fruitu lehorrak, pistatxoak, gari kimua, kardamomoa edo banilla hautsa... gehitu diezazkiokegu. Konpota gordina da neguan janaririk ekonomikoena eta, aldi berean, atseginena.

Intxaurrak, almendrak, pistatxoak eta hurritzak bere egoera naturalean jateaz gain, beste fruitu lehor batzuekin nahastuta, xehatu eta beste era ezberdinetan erabil ditzakegu, edo barazki gordinik edo hainbat konpotarekin nahastu ditzakegu. Gordinik jaten duen gozokirik gozoena "Halva" edo intxaur, almendra edo pistatxoen gozokia da. Hauek birrindu egiten dira, kardamomoarekin, banillarekin edo azafraiarekin dastatzeko espeziak eta karratu txikitan mozten dira. Halva hau gustu handienarekin jaten da hainbat barazki berderekin. Letxuga hosto batean jarri eta ogitarteko moduko moduan jan daiteke. Limoi fresko zukuarekin nahastuta dagoen ura haurrei eman diezaiekeen edaririk onena da.

Bukatzeko, berriro ere beharrezkoa da irakurleari oso bat gogoratzea beti kontuan hartu beharreko zirkunstantzia garrantzitsua. Elikagai gordinak jateko hasierako aldian, mendekoek hainbat ondoeza izan ditzakete, eta horrek elikagai gordinak kaltegarriak direla eta ahuldu edo gaixotu egiten dituela iruditu dezakete. Gogoratu behar da dietetikan dauden kontzepzio oker eta negargarri guztiek halako inpresio itxurazko eta kontraesankorretan dutela jatorria. Kanpoko sintomek, beraz, ez dute inoiz lana erdi eginda uzteko aitzakia izan behar. Beharrezkoa da azken emaitzen zain egon, aste batzuk edo hilabete batzuk igaro daitezkeelarik. Baina egositako elikagaiak elikagai gordinarekin nahasten badira batzuetan, baliteke emaitza horiek oso atzeratuak izatea eta eraginkorrak ez izatea edo batere ez agertzea.

Haien ondoezak erreakzio sendagarriak baino ez dira, eta erakutsitako erresistentziaren bidez gaixotasun ezagun eta ezezagunetatik askatzeko gai izango dira.

Deserosotasun horien artean iraunkorrena, noski, gogoa da janari egosi. Kontuan izan behar da beti, hala ere, halako egoeratan sentitzen den “gosearen” bulkadak ez direla zelula normal edo osasuntsuek suspertzen, baizik eta zelula endekatu, alferrikako eta inaktiboek eta gorputzean pilatutako pozoiek; bestela esanda, organismoa xahutzen duen gaixotasunagatik. Hori dela eta, hain zuzen ere, "gose" sentimendu horri eutsiz eta aurre eginez lortuko dugu pozoi horiek ezabatu, baliorik gabeko zelulen presentzia kentzeko, zelula aktiboen beharrezko osagarria osatu eta behin betiko bedeinkapena lortuko dugula. Osasun ona. "Gose" hori orduro jasaten dugun garaipen bat da gaixotasunaren aurkako borrokan.

Teheran, 1963

***

BIGARREN ZATIA

Giza Organismoaren Eraikuntza

Liburu honetan eztabaidatzen ditudan gaiak ez dira arazo espezializatuak. Gizateriaren osotasunean ukitzen duten galderak dira. Gorputza duten eta bizi diren guztiei eragiten diete; ahoa eta jaten duten guztiei dagozkie. Horregatik ahalegintzen naiz beti ahalik eta hizkuntza errazenean idazten, nire ondorioak datu eta argudio orokorretan oinarrituz, nire idazkera irakurleen gehiengoak ulertzetik kanpo dauden xehetasun zientifiko eta terminologia digeriezinaz bete gabe. Nire argudioetan, ez naiz laborategian bide inperfektuez lortutako datu itxurazko eta kontraesankorretan oinarritzen edo, okerrago, datu horietan oinarritutako hipotesi okerren batean. Aurkezten ditudan frogak naturaren lege ukaezinak eta oinarrizko bidez lortzen diren ondorio orokorrak dira

esperientzia, eta munduko bazter guztietan pertsona bakoitzak bere kabuz probatu eta egiazta dezakeena.

Egia esan, gordinik jatearen kontzepzioa hain da sinplea non bi esaldi arruntetan labur daiteke: gizakiaren gorputzaren sortzaileak dagozkion lehengaiak ere sortu ditu; baldin eta lehengai horiek gorputzari bere osotasunean entregatzen baditugu, horiek manipulatu gabe, giza organismoak bere bizitza osoa osatuko du gaixotasunen aurrean men egin gabe.

Bi esaldi horien benetako esanahia ulertzeko eta beharrezko hausnarketa eta hausnarketa emateko adina ikusmena duen edonork erraz antzeman dezake zein egoera tamalgarrian dagoen egungo gizakiaren elikadura-sistema. Era berean, erraz ikusten du giza gaixotasunen aurka borrokatzeko eremuan, gizakiak oker eta arriskutsuak diren baliabideetara jo duela mendeetan zehar, eta, gainera, bide horiek guztiek oso lotura gutxi dutela gaixotasunen oinarrizko arrazoiekin. .

Urteetan arretaz ikasi eta oinarrizko esperientzia pertsonalaren ostean, gaur nik Dudarik gabe, elikadura sistema naturalak gizakia mota guztietako gaixotasunetatik askatzen ez ezik, gizaki orori bakez, zorionez eta erosotasunez betetako bizitza zoragarria eskaintzen diola ere.

Gaur egungo gizonaren bizitza amesgaizto ikaragarria da, hamaika bekatu, menpekotasun eta bizioek persekutatzen dutena. Izan ere, beharrezkoa litzateke milaka liburuki betetzea gizakiaren bizio guztiak oso-osorik deskribatzeko, bere elikadura-ohitura okerrak zehatz-mehatz zehaztea, bere ohituren ustelkeria zitala zehatz-mehatz adierazteko eta, azkenik, bat adierazteko. gaitz horiei aurre egiteko bide oker bat. Baina aurrean dugun arazo nagusia da gizaki bakoitzak argi jakitea nola jaiotzen diren gaixotasunak eta zein den gaixotasun horiek behin betiko desagerrarazteko metodo erradikala.

Lehenik eta behin, gure organismoa nola dagoen jakitea beharrezkoa da eraiki eta zer den elikadura.

Dakigunez, gure planetako bizitzak izaki zelulabakarren moduan egin zuen bere lehen agerpena. Geroago, gorputz zelulabakar indibidual horiek elkarrekin lankidetzan aritu ziren hainbat taldeka sortzeko eta organismo zelulanitzak sortzeko. Denboraren poderioz zelula batzuen hasierako elkarlana milioika zelula askoko izaki bizidun bat sortzeraino garatzen da.

Zelula bakoitza berez organismo konplexu bat da, baina halakoa organismoek garapen-etapa desberdinak dituzte. Organismo zelulabakarrak primitiboenak egitura oinarrizkoeneko amebak ziren, eta uretan mugitzen ziren inolako helbururik gabe. Haien funtzio bakarrak janaria bilatzea, jatea, digeritzea eta ugaltzea ziren bitan banatzeko prozesu soilaren bidez.

Digestio-organo oinarrizkoak zituzten, pixkanaka garatuz joan zirenak. Geroagoko garapen-fase batean, zelula horiek elkarrekin bildu ziren zelula anitzeko organismoak sortzeko. Beste era batera esanda, indibidualismo indibidualaren helbururik gabeko bizitza alde batera utzita, lankidetza-bizitzara pasatzen dira, non zelula bakoitzak funtzio jakin bat duen jarduera kolektiboen eredu agregatuan betetzeko.

Konparatu lehengo gizakiaren bizitza indibidualista, bera baino lehen behar bezala hitz egin liteke, gaur egungo nazio handien kooperatiba-bizitzarekin, non pertsona talde bereiziak elkarrekin lan egiten duten. Baina gaur egungo gure gizarte aurreratuan ere alferrikako pertsonaiak, ergelak, parasitoak eta kriminalak aurki ditzakegu lehen garaietako gure arbaso alferrak gogorarazten dituztenak. Hala ere, halako izakiak elkarren ondoan bizi dira talentu eta jenio aparta duten gizonekin.

Gauza bera gertatzen da giza gorputzarekin, non alferrikako zelula parasitoek beren existentzia geldoa jarraitzen baitute oso erabilgarriak diren zelulekin batera, garapen-fase aurreratuenean. Giza gorputzak bere erakunde eta establezimendu desberdinak ditu, guruin, organo, sistema eta abar izendatzen direnak. Organo eta sistema horiek beren funtzioak betetzen dituzte zelula espezializatuen talde jakin batzuen aldibereko ahaleginen bidez. Interesgarria da zelula espezializatu hauek tresna berezien laguntzaz ez dituztela beren funtzio espezifikoak betetzen eta

kanpoan eraikitako ekipoak; aitzitik, horietako bakoitza bera, bere egitura osoan zehar, oso fabrika konplexu batean bihurtzen da.

Horrela, giltzurrunak osatzen dituzten zelulak drainatzeko eta iragazteko ekipo bereziez hornituta daude, eta horien bidez odoletik bereizten dituzte eta gernuarekin batera organismoarentzat kaltegarriak diren ezpurutasunak eta pozoiak kanporatzen dituzte; guruinetako zelulek beharrezko lehengaiak hartzen dituzte zelula arteko fluidotik (lehengai hori ez dago janari egosietan arrastorik) eta, hormona bihurtuz, gorputzera eramaten dituzte; muskuluen zelulek uzkurtzeko ahalmen berezia dute, gorputzaren mugimenduak egiteko eta lan mekaniko astunak egiteko; azkenik, nerbio-zelulak metroko zuntzekin elikatzen dira, eta horien bidez garunaren aginduak gorputz osora transmititzen dira. Beraz, giza gorputza osatzen duten zelula bakoitza egitura jakin baten fabrika konplikatu bat da, bere funtzioetan desberdina den auzokoekin alderatuta, iltze, ile, hezur, muskulu eta guruinetako zeluletatik hasita garuneko zeluletaraino.

Zalantzarik gabe, oso interesgarria izango zen osoa izatea zelulen egitura eta horietan gertatzen diren jarduera eta prozesu guztien izaera ezagutzea. Baina mirari baten bidez gizakiak zelulen ezkutuko sekretu guztietan eta haien funtzio anitzetan barneratuko balu ere, beharrezkoa izango litzateke horiek deskribatzeko milaka eta milioika liburuki betetzea, gutako bakoitzak dozena bat bizitza beharko genituzkeen bitartean. lortu idatzitako guztiaren ikuspegi laburra besterik ez.

Harrokeria harrotsu batzuen aldarrikapen pretentsiokoen aurka, gizona oso informazio gutxi du gai hauei buruz. Ikasketetan aurrera egin ahala, gero eta gehiago sinetsi behar zuen eskuratu ahal izan zuen ezagutza oraindik ezkutuan zegoenaren zati infinitesimal bat zela. Hala ere, arrakasta tekniko batzuekin hordituta, gaur egungo gizakiak perfekzio zientifikoaren gailurrean irudikatzen du bere burua eta inongo oztoporik edo oztoporik gabe nahasten du mirarien mirari hori, giza organismoa. Izan ere, hain inozoki presunttuous da ikaragarrienaren bidez

asmakizunak eta are pozoi ikaragarriagoen bidez ESPERIMENTU etsiak burutzen ditu organismo horretan agertu diren nahasmenduak konpontzeko. Izan ere, orain arte ez da ezer egin ESPERIMENTU, ESPERIMENTU ETA ESPERIMENTU GEHIAGO. Gainera, esperimentu horiek ez bakarrik babesik gabeko animalia txiroekin egiten ditu, baita bere gorputzarekin ere, bere seme-alaba maiteekin, gizadi guztiarekin. EZ DU IKUSTEN BERE HELBURUA LORTZEKO BESTE BIDE EZ.

Baina beti kontuan izan behar dugu ukaezina den gertaera bat: erloju arrunt baten funtzionamenduari buruzko ezagutza egokirik ez duen gizonak ez luke inoiz konponketarik hartu behar, eskuaren mugimendu oker soil baten bidez mekanismo osoa desordenara botatzeko beldurrez. Egungo zientzialariek giza organismoaren gainean egindako esperimentuak, egun batzuetan fabrika batean lan egin ondoren, bere makineria desmuntatu eta berriro muntatzen saiatzen den langilearen ekintza zentzugabearekin konpara daitezke.

Gaixotasun akutu baten kasuan sendatzailea beti natura da, baina sendatzea botiken eraginkortasunari egozten zaio, eta, aldiz, gaixotasunak sendagaiak ematearen ondorio zuzenaren ondorioz hilgarria den kasu askotan, heriotza beti gaixotasunaren ibilbide naturalari egozten zaio. Azpimarratu behar da gaixotasun kronikoetan, drogek, normalean, egoera larriagotzen dutela eta organismoa kaltetzen dutela.

Orduan, zer egin behar du gizon batek bere organoak modu irregularrean funtzionatzen hasten direnean? Ba al dago munduan gizakiaren organismoaren xehetasun guztiak ezagutzen dituen ingeniari batek bere fabrikako osagai ezberdinen xehetasunak ezagutzen dituen bezala, azken torlojuraino? Noski ezetz. Goian esan dudan bezala, edozein mekanismoren konponketa makinaren zati guztiak banandu eta berriro elkartzeko trebetasuna eta gaitasuna duen espezialista horren esku utzi ahal izango da. Baina zein urrun dagoen gizakia bere gorputzaren kasuan helburu hori lortzetik!

Zer egin behar du, bada, gizakiak zirkunstantzietan? Besoak gurutzatu eta bere patuaren kapritxo nahasiekin erresignatu behar ote ditu, edo behar du

pozoi berriak etengabe asmatzeak eta haiekin egindako esperimentu eroek kalamitatea burura ekarri? Ez bata ez bestea. Bada, zorionez, gizakia gaixotasun guztietatik askatzeko metodo berehalako eta oso erraz bat.

Ingeniari batek fabrika bat eraikitzen duenean, matematikaren bitartez kalkuluetan, fabrika horretarako beharrezkoak diren lehengai guztien kalitatea eta kantitatea zehazten ditu, baita bertako makineriaren funtzionamendurako eta mantentze-lanetarako hartu beharreko zaintza ere. Ondoren, emandako fabrikaren bizitza operatiboa bermatzen du, baldin eta bere argibideak kontu handiz betetzen badira.

Zer da Elikadura?

Ingeniari bakoitzak kalkulu zehatzak egiten dituen bezalaxe Berak diseinatu duen fabrikarako ezinbestekoak diren lehengaiak, beraz, kalkulu zehatzenen bidez Natura zoragarriak animalia guztientzat beharrezko lehengaiak garatu ditu gizakiak barne.

Fabrika arrunt bat eraiki nahi dugunean, lehenik eta behin eraikin egoki bat altxatzen dugu, ondoren bertan beharrezko makineria eta dinamo guztia jartzen dugu eta, azkenik, fabrika produzitzen hasteko, beharrezko erregaia ematen diogu. eta lehengaiak. Orain giza organismoak eraikuntza oso korapilatsua duenez, bere lehengaiek izaera konplexua dute, substantzia ugariz osatuta.

Naturak lan izugarria egin du bide horretan. Lehenik eta behin, zelulen egitura sinplerako eraikuntza-material sinpleak prestatu ditu, zelula motaren arabera aldatzen direnak. Horrela, ilearen zelulek eraikuntza-material mota jakin bat eskatzen dute, iltzeek beste mota bat. Gauza bera gertatzen da muskulu, guruin, nerbio eta abarren zelulekin. Baina halako egitura sinpleko zelulek ez dute ezertarako balio oraindik; orain horietako bakoitzari bere funtzio partikularrari dagokion ekipamendu egokiaz hornitu behar da, eta horretarako oraindik eraikuntza-material gehiago behar dira. Azkenik,

beharrezkoa da zelula horiek energiaz hornitzea eta guruinen produkzio-eragiketetarako beharrezko lehengaiak hornitzea.

Bere probidentzia hutsezinaz, Naturak horiek guztiak bildu ditu materialak, zeinen kopurua hamarnaka milaraino iristen den. Material horietako bakoitzak bere kantitate zehatza du. Horrela, substantzia mota batekoak mila gramo behar ditzakegu, beste mota batekoak gramo bakarra, heren batena gramo baten milarena bezain gutxi. Hau da lantegi guztietan arau operatiboa. Ezinbestekoa da material horiek beti zelulen eskura egotea aurrez zehaztutako kantitateetan. Bereziki, arreta berezia jarri behar da horietako bat ere ez dadin falta bilketa agregatuan.

Pertsona oro, ikasia eta sinplea, aberatsa zein pobrea, bere gorputzaren jabe bakarra da eta barruko galaxien mundu miragarri horren arduradun bakarra.

Interesgarria da Lur honetako izaki bizidun guztiak, batetik Inurri batek edo Txolarre batek Elefanteari, bilketa agregatu hori aitortu eta guztiz aprobetxatu haien nutrizio-beharretarako.

Paradoxikoki, zibilizazioaren sorreratik gizakiak bakarrik, mundu zabal osoan salbuespen bakarti gisa, bere zentzuak alde batera utzi ditu eta bere ongizaterako ezinbestekoak diren materialen osotasuna guztiz galdu du. Horregatik lan egiten du gau eta egun bere laborategietan eta ikerketa-tailerretan, era guztietako probak eta esperimentuak egiten ditu, banan-banan antzeko materialak deskubritzen ditu, azkar fabrikatzen ditu bere fabriketan, izen arraroak asmatzen ditu, kaxa eta botilatan betetzen ditu. , eta mundu osoan barreiatzen ditu, jendeak irents ditzan eta goserik egon ez dadin. Eta horri guztiari zientzia deitzen diote.

Zertan ari diren konturatu gabe, zientzialariak sartu dira arena naturari muzin eginez. Mendekotasunek itsututa, gizon horiek ezin dute ikusi milioika eta milioika urtetan zehar eta kalkulu zehatzenen bidez gure ama Lurrak, bere Probidentzian, bildu duela, landareetan kontzentratu eta osoa bete duela.

Banan-banan ezagutzen hasi berriak diren osagai oso nutritibo horiekin.

Munduko izaki bizidun guztiak ondorengoak dira arbaso berak, baina denboraren poderioz eboluzio-norabide desberdinak hartu dituzte. Gizakiaren eta beste animalien arteko desberdintasun anatomiko eta fisiologikoak oso txikiak dira funtsean.

Gizakiak bezala, animalia horiek ere bihotza, birikak, gibela, giltzurrunak, odola, hezurrak, garuna eta abar dituzte. Haien organoek gizakiaren organoek dituzten osagai nutritibo berdinak eskatzen dituzte. Biologo ikertzaileak egindako akatsik handiena arazo guztiz sekundario, hutsal eta kontraesankorrak ikertzen denbora eta ahalegin gehiegi galtzea izan da, eta horiekin burmuina trabatu eta adimena nahastu du, halako gertaera eta datu orokorretan oinarritu beharrean. bere esku dauden bezala eta bere ezagutza funtsean oinarrizko esperimentuek lortutako emaitzetan oinarrituz.

Kontuan izan behar dugu, animaliak basoko zuhaitz batetik hosto "txiki" bat kentzen duenean bere organismoaren behar guztiak asetzen dituela hosto "soil" hori kontsumituz. Hosto bakar horretan, naturak animalia horren gorputzean zelula berriak eraikitzeko beharrezkoak diren substantzia guztiak kontzentratu ditu; zelula horiek bereizteko, elikatzeko eta energia emateko eta, azkenik, guruinetarako ezinbesteko lehengaiak emateko.

Laburbilduz, hosto horrek lehengai guztiz orekatuak ditu animalia-organismoa; Hosto hori animalia baten ELIKADURA egokia da.

Barazki gordinaren barietate guztiek osatzen dute funtsean Osagai berdinak

Goiko animaliak, hosto horretaz gain ezer jatekorik aurkitu ezinik, hilabetez edo urtez hilabetez edo urtez janari mota horrekin elikatzera behartuta egonez gero, bere organismoak ez du bitamina edo beste osagai nutritiboen gabeziarik sentituko. Ez du alderik egiten bada

zuhaitz baten hostoaren ordez, beste landare batzuk ditu eskura. Garrantzitsua da kontsumitzen duen janaria NATURALA ETA ERAKUNDEA dela.

Zaldi edo asto bati bazka neurri bat jartzen diotenean, ez dira sekula kezkatzen animaliarentzat proteina edo bitamina kantitatea nahikoa ez dela pentsatzeak, nahiz eta ondo dakigun animaliek ere, gizakiak bezala, behar dutela. mota guztietako bitaminak, mineralak eta beste osagai nutritibo batzuk.

Guztiek argi ikusten dute milaka animalia mota ezberdinen eskura dauden elikagaien aukeraketa hain mugatua dela, ezen inoiz ez dutela jan nahiko luketena aukeratzeko aukerarik. Derrigortuta daude beren inguru hurbilean dauden elikagai arrunten barietate bakanekin bizitzera.

Hala ere, ez dugu gai horien artean avitaminosi kasu bakar bat edo beste nutrizio gabeziarik aurkitu.

Animalia horiek kontsumitzen dituzten elikagaiak sartzen badituzu biologoen laborategiak, horietako bakoitzean kalitate eta kantitate ezberdineko hainbat substantzia aurkituko dituzte. Orduan esango dizute landare jakin batean hainbeste proteina, hainbeste gantz eta bitaminaren bat edo beste dagoela. Horrela, landare bakoitzean aurkitzea lortu duten 10-15 osagai batzuk zerrendatuko dituzte eta banan-banan haien kantitateak kontu handiz zehaztuko dituzte. Fruitu aberatsenetan ere aurkitzea lortu duten osagaien kopurua zorrozki mugatua izan da. Egia esan, horrek ez du frogatzen elikagai horietako bakoitza haiek aurkitutako dozena bat osagaiz soilik osatuta dagoenik; aitzitik, haien trebetasun teknikoa eta baliabideak nahiko eskasak direla adierazgarria da naturaren laborategian batu diren osagai guztiak oso-osorik aztertzeko eta kualitatiboki eta kuantitatiboki zehazteko, emandako landare-gorputza sortzeko.
Esan nahi du elikagai zehatzetan osagai mota gutxi horiek bakarrik aurkitu ahal izan dituztela; gainerakoak ezkutuan geratu dira.

Horren arrazoi nagusia aurkitutako substantziak izatea da biologoek ez dira barazki horien osagai nagusiak, baina barazki ezberdinetan forma ezberdinetan agertzen diren konposatuak dira. Animalien gorputzean sartzean, konposatu horiek deskonposatu eta berriro sintetizatzen dira, prozesu horretan organismoaren beharrei dagozkien konposatu berriak sortzen dira.

ANIMALIEK KONTSUMITZEN DITUZTEN BARAZKI GUZTIAK OINARRIZKO OSAGAI BERDEK IZATEN DUTE

Funtsean, barazki guztiek hiru substantzia-klase nagusi dituzte. Horietako bat ura da, guztioi ezaguna zaiguna. Badakigu ezin garela urik gabe bizi, eta ondo gogoratuko dugu ezagutzen dugun ur-iturririk garbiena eta seguruena fruta eta barazkietan dagoena dela. Jarraian, zakarra dator. Hau da landare-gorputzen markoa osatzen duen substantzia, forma eta sendotasuna emanez. Roughage ez da hausten eta asimilatzen animalien organoetan; gorotz moduan kanporatzen da gorputzetik. Hala ere, animalien elikaduraren funtsezko osagaia da. Basorik ez balego eta animaliak kontsumitzen zuen janaria guztiz apurtu eta asimilatuta egongo balitz, hesteek ez zuten ezer kanporatzeko izango, eta denboraren poderioz zimurtu eta lehortu egingo ziren. Hala ere, arraroa esatea, jende asko hain mipea da, ezen basura "digeriezina" dela ikusita, nahita kentzen baitute elikagaietatik, eta, ondorioz, ia gizaki guztiak idorreria jasaten du. Beste era batera esanda, idorreriaren kausa nagusia dietan basorik ez izatea da. Baina eztabaidagai den gaira itzultzeko, fruta eta barazkien hiru substantzia-klaseetatik azkena elikadura bera da, organismoak guztiz digeritzen eta asimilatzen due

Barazki ezberdinen arteko funtsezko aldeak hiru substantzia-klase horien kantitate erlatiboen aldaketetatik sortzen dira. Hortaz, belar arruntaren eta fruituen arteko desberdintasun nagusia lehengo basoan nagusitzen dela da, eta fruitua, berriz, basko kopuru ertainekoa da, elikagai kontzentratu askorekin eta ur kantitate egokiarekin. -ren egitura berezia dela eta

beren digestio-organoak eta hausnarketa-ahalmena, laupedoak gai dira belarra zapaldu eta ehotzeko, bertan gutxitan sakabanatuta dauden elikagaiak ateratzeko eta gainerakoak beren gorputzetatik kanporatzeko. Horrela lortzen dute zenbait animalia belar lehorretik edo lastotik elikadura lortzea; gamelua basamortuko kardoen gainean bizia mantentzeko gai da eta astoa belar zakarren gainean.

Hortik ondorio garrantzitsua atera dezakegu: barazki guztiek animalia-organismoei eusteko beharrezko mantenugaiak dituztela, barazki batzuetan bakarrik sakabanatuta agertzen dira, beste batzuetan oso kontzentratuta daude. Elikagai naturalen artean elikagarrienak intxaurrak, almendrak, aleak, lekaleak, patatak, azenarioak, platanoak, mahatsak eta gainerako fruitu guztiak dira, ondoren beste sustraiak, belarrak eta berdeak; bestela esanda, gizakiak beste animalien ahotik kendu eta bere buruari bereganatu dituen elikagaiak berak. Hala ere, gordinik jatearen auzia eztabaidatzera ateratzen den bakoitzean, gizon hark lotsagabe erreplikatzen du: "Nola elikatu dezaket janari prestaturik gabe?" Munduan aurkitu ezin den esaldi lotsagarriagoa, baina, zoritxarrez, gorpuak jateko menpekotasunak hain itsutu du gizakia non, hain zuzen ere, jende gehienaren ohiko erantzuna. Beharrezko esperientziarik ez dutenek ez dute jabetzeko zein aberats eta elikagarri diren substantzia horiek eta zein gutxi den gure eguneroko beharrak asetzeko behar den kantitatea. Nire kasuan, urteak behar izan nituen egiara iristeko. Baina horri buruz gehiago hitz egingo dut geroago.

Zuhaitz baten fruituetan egoera kontzentratuan aurkitzen diren osagai nutritibo horiek hostoetan, azalean eta adarretan gutxi sakabanatuta daude. Jirafa bezalako animalia erraldoi batek zuhaitz-hostoz elikatzen du bere burua elikatzen. Zuhaitz baten kimu txiki bat beste zuhaitz baten gainean txertatzen denean, adarrak ateratzen ditu eta, azkenean, dagokion fruitua ematen du. Honek adierazten du begiak fruitu jakin bat sortzeko ezinbestekoak diren oinarrizko osagai guztiak dituela.

Orain, zer dira oinarrizko osagai horiek? Atomoak dira, kimikoki zatiezina den partikula txikiena bezala kontsidera daitezkeenak

Aldaketa kimiko batean parte har dezakeen elementu batena eta molekulak, hau da, normalean aparteko existentzia bat izan dezaketen elementu edo konposatu baten partikula txikienak dira. Landare jangarri guztiak ia elementu berdinez osatuta daude, hainbat konposatu eratzen diren proportzio eta antolamendu desberdinengatik, forma, kolore eta zapore desberdinetan bata bestearengandik desberdinak. Gainera, iltzea eta ardiak berdinak dira. Ardiaren sabelean sartzean, aleak bere egitura molekularra aldatzen du eta ardi bihurtzen da.
Fruta eta gizakiaren artean antzeko korrespondentzia dago.

Landare eta animalien bizitza oro betiko elkartrukea baino ez da eta atomoen zirkulazioa. Hemen da harridura handia eta natura aldarrikatzen duena. Lurrera botatzen dugu pikor baten burua baino handiagoa ez den ale minutu bat. Pixkanaka pixkanaka kimatzen da, gero adarrak eta hostoak ateratzen ditu eta bere garaian fruituak ematen ditu. Geroago, behi, zaldi edo gizaki bat bihurtzen da, pixka bat mundu honetan zehar dabilena eta gero bere atomoak Lurrera itzultzen ditu. Bertan, eguzki-argiaren eragin bizigarriaren pean, atomo horiek berpiztu egiten dira berriro, bizitza berria arnasten zaie eta landare eta animalia berberetan bihurtzen dira, behin eta berriz sorkuntza-ziklo mugagabeak jarraitzeko.

Baina organismo bizidun bat sor dezan, landare-gorputza osoa eta BIZITZA izan behar du. Gainera, ez da inola ere nahikoa elikagaia bizidun hutsa izatea; barazki-elikadura perfektua AKTIBOA eta EZ LOKOA izan behar du.

Esperientzia luzeak erakutsi digu kaiolako hegaztiak ez daudela konforme hazi lehorrak bakarrik. Beren hazi lehorrekin janari freskoa ere eskatzen dute. Hazi horien barietate berezia edo janari freskoa ez da oso garrantzitsua. Elikadura ezin hobea lor daiteke hazi edo ale barietate jakin bat aukeratuz eta edozein barazki fruta freskoz osatuz.

Gertaera honek ondorio garrantzitsu batera garamatza: elikagairik perfektuenak perfektua izateari uzten diola pixka bat lehortu ondoren. Gero

nola kontsidera ditzakegu elikaduratzat labeetatik, sukaldeetatik eta makina burrunbatsuetatik ateratzen diren substantzia horiek?

Hala ere, animalia-organismoek ez dute kalte larririk jasaten neguko hilabete gutxitan elikagai freskorik gabe.
Zeren gabezia udaberrian eta udan osatzen dute, natura guztiak berriro bizitzen direnean. Naturak bizimodu horretara eraman ditu. Hazi lehorrak, zerealak eta lekaleak, egia esan, elikagai biziak dira, baina egoera inerte eta lozorroan daude. Zorionez, erraz piztu, aktibatu eta elikagai ezin hobeak bihurtu daitezke uretan busti eta aire freskoan mantenduz egun bat edo bi. Hori dela eta, kimu (aktibatuta) aleak soilik kontsumituz gizakiak elikadura perfektua ziurtatzeko aukera du urteko urtaro guztietan eta Lurreko txoko guztietan. Ondoren, gainerako milaka elikagai fresko eta gosegarriak erabil ditzake bere dietan barietatea sartzeko eta bizitza are atseginagoa egiteko.

Bizitza energiaren eta materiaren antolaketa da. Makina bat eraiki nahi dugunean, beharrezkoak diren pieza guztiak batzen ditugu planoaren arabera, eta azken detailea osatu bezain laster, makinak izaki lan egiteko. Giza-fabrika mugimenduan jartzen duen faktore horri arima du izena, eta gainerako partikula guztiekin elkartuz, organismoaren egitura osatu eta mugimenduan jartzen du.

Proteina, bitaminen eta bitaminen propietateak Mineralak eta osagai nutritibo indibidual guztiena

Eztabaidarako oinarririk ez luke gehiago osatu behar

Azken atalean ikusi genuen landare-gorputz jangarri guztiak osatzen dituztela elementu berdinak, eta haien propietate kimiko eta fisikoen desberdintasunak konposizioan eta egitura molekularrean dauden desberdintasunengatik direla. Zoritxarrez, biologoek gertaera ukaezina hau baztertu eta beren zientzia osoa elikagaietan aurkitu dituzten hainbat konposatu konplexuetan oinarritu dute. Beren laborategietan egindako aurkikuntzek mozkortuta, begiak itxi dituzte naturaren laborategi zoragarri horretan, zeinari hazi ale bat hain txikia ematen diogun.

ia begi hutsez ikus daitezke eta, horren truke, aste gutxiren buruan, gure organismoaren behar guztiak aspektu guztietan asetzen dituen elikagairik perfektuena aurkezten zaie. Baina naturaren eskuzabaltasun hori urruntzen dute, edo erre eta suntsitzen dute, eta ondoren, beren laborategi miserableetan, haren antzeko urruneko zenbait hildako substantzia prestatzen dituzte. Gaur egun, hainbat izen eta zenbakirekin duintzen dituzte uzta horiek, eta lehenik eta behin euren organoak eta seme-alaba errugabeak kaltetzeko erabiltzen dituzte.

Hala, mahatsetan hainbat substantzia ezberdin aurkituta, diote mahatsak halako osagaiak dituela, beste ezer ez balute bezala. Gauza bera egiten dute elikagai natural eta ez-natural guztien kasuan, eta osagai horietakoren bat aurkitzea lortzen duten elikagaia gomendatzen zaigu emandako mantenugaiaren iturri gisa. Miope horren ondorioz, elikagai kaltegarrienak guztiz orekatuta dauden elikagai gisa irudikatzen dira eta alderantziz.

Hartu arkatz bat eta egin biologoek behi batengandik eskura daitezkeen elikagaietan aurkitu dituzten substantzien zerrenda: txahala, gibela, garuna, bihotza, esnea, eztia eta gazta. Orain ikus dezagun substantzia horiek guztiak hirusta, lastoa edo mendiko belar arruntetan forma berdinean antzeman ditzaketen. Noski ezetz.
Hala ere, inork ezin du ukatu behiaren gorputza egiteko lehengaiak landare horiek direla; hau da, behi osoa belar horietatik osorik eratuta dago. Animalien elikagaiak piztia haragijale batentzat guztiz elikadura egokitzat hartzen baditugu, harrapakin baten gorpu osoa bere azala, hezurrak, odola eta haragia eta, gainera, bere zelula bizidun guztiak osorik gabe, balio nutritibo berdina duelako da. belarrarenari. Baina zer balio du esnea, gurina edo haragia bereizita? Horietako bakoitzak belar arruntaren balioaren zati infinitesimal bat du eta hori baldin eta egoera gordinean badago. Egosi ondoren substantzia horien osagai nutritiboetatik geratzen denak ez du anplifikaziorik behar. Hortaz, konturatu gaitezen esnearen edo haragiaren benetako balio nutritiboaz, mendeetan zehar jende xumeek goraipatua!
Hortaz, epai dezagun benetako balioa duten iragarki guztien lata eta latak apaintzen dituzten esne barietate ugarien eta lehortuekin.

Justiziak exijitzen du hemendik aurrera horrelako iragarkiak
zabaltzen dituztenak ekarri eta gogor zigortu behar direla, milioika haurren heriotzaren erantzukizuna beren sorbalda gainean baitago.

Aitortzen dut gizakia betirako irrikaz dagoela gauza berriak ikasteko, naturaren sekretuetan barneratzeko, bere ezagutzaren zerumuga zabaltzeko. Bereziki garrantzitsua da fabrika baten jabe bakoitzak bere fabrikarako beharrezkoak diren lehengaien sekretuak ezagutzea.

Ikerlariek beren ikerketak beren laborategietako lau hormetan mugatu dezatela beren tailerretan egindako osagai sintetikoz osaturiko hazi batetik landare bat haztea lortzen duten egunera arte. Orduan haien jakinduria naturaren jakinduriaren parekoa izango da. Baina gure mundua horrelako haziz beteta dago jada, eta horien bidez gure organismoaren funtsezko behar guztiak asetzen dituen elikadurarik egokiena lortzen dugu. Elikagai hori akatsen arrastorik txikiena ez da.
Ez zaio substantziarik falta; substantziarik ez da erredundantea;
osagai bakoitzak bere kalitatea, bere kantitatea eta bere funtzioa kalkulu zehatzenen bidez zehaztuta ditu.

Proteinak kontsumitzeko esaten digute, proteinak osasunerako onak baitira. Baina zenbat kontsumitu behar dugu? Ba al dago gure eguneroko eskakizunetarako adostutako zifrarik? Adreiluak beharrezkoak dira eraikin bat eraikitzeko, baina ziur aski ezin ditugu adreiluak bereizi gabe pilatu edo bata bestearen gainean jarri morterorik gabe.

Teknikari berriak sartu dira zelaian. Desplazatu egin dira lantegi konplexu batzuen ingeniari esperientziaduna eta orain lantegi horiek beraiek mantendu eta ustiatu nahi dituzte.
Nonahi daude lehengai zatiak ausaz pilatuta.
Bakoitzak eskuak erraz jartzen dituen guztia hartzen du kasualitatez eta fabrikara elikatzen du. Batek harriak ekartzen ditu, beste batek burdina; hirugarren batek buztina darama, laugarren batek ura. Horiek guztiak plan edo diseinu finkorik gabe elkartzen dira, eta gero eta gehiago bilatzera joaten dira.
Substantzia organiko eta inorganiko ugarik etengabe sortzen dute

itxura. Batek substantzia jakin bateko eskukada batekin elikatzen du makineria, erabilgarria dela esanez; beste batek bigarren substantzia baten ontzi batekin betetzen du, oraindik erabilgarriagoa dela baieztatuz. Horrela, denek itotzen dute fabrika bere lehengai egokien osagaiak bezalakoa dela uste duenarekin. Esperimentuak egiten dira, esperimentu amaigabeak. Batetik, ergel batzuek su eman diete lehengai horiei; bestetik, denak presaka dabil errauts kiskalietatik ahal dituen aztarnak jaso eta lantegiko tobera sartzeko.

Jakina, fabrika modu irregularrean hasten da lanean. Zenbat eta gehiago lantegiak modu irregularrean funtzionatzen duen, orduan eta gehiago biderkatzen dituzte beren ahaleginak hasten diren espezialista horiek. Modu honetatik eta bestetik ibiltzen dira bitarteko berriak eta material berriak bilatzeko. Zalantza horretan lehengaien osagai kimiko funtsezkoenak zapaltzen, suntsitzen edo erretzen dituzte, batzuetan txikiegiak baitira haiek nabaritzeko. Euren ahaleginak ezertarako balio ez duela eta fabrikaren egoera pixkanaka okerrago doala ikusten dutenean, basamortuan urrunago doaz eta fabrikako lehengaiekin batere loturarik ez duten substantzia guztiz berriak aurkitzen dituzte, eta beren lantegiaren funtzionamendua erregulatzen saiatu haien laguntzarekin. Pixka batean, substantzia berri horietako batek fabrikaren oihuak geldiarazten ditu, beste batek bere kirrinka zulatzailea moteltzen du, hirugarren batek zenbait mekanismoren funtzionamendu-abiadura moteltzen du, eta laugarren batek, aldiz, gehiago bizkortzen ditu. Aldaketa hauek seinale onak iruditzen zaizkie; pozez jauzi egiten dute eta eskuak txalo egiten dituzte ume txikien antzera, eta gero substantzia «indartsuagoak eta eraginkorragoak» bilatzen hasten dira. Batzuetan, lantegiko zenbait atalek guztiz funtzionatzeari uzten diote edo hain modu irregularrean funtzionatzen dute non bizilagunen segurtasuna arriskuan jartzen baitute. Orduan erakusten dute gizonek beren trebetasunik handiena. Trebeziaz kendu eta botatzen dituzte "alferrikako" zati horiek.

Ez da harritzekoa ahalegin horiek guztiak erabateko porrotean amaitzea eta bata bestearen atzetik lantegiak lasterregi botatzea. Baina bungling ingeniariek ez dute itxaropena galtzen.

Euren esperimentu etsietan jarraitzen dute, ukatu egin duten lantegi horietako benetako ingeniaria gogora ekartzeari uko egiten diotela.

Giza gorputza fabrika batekin etengabe konparatzea ez da zentzu figuratiboan egiten. Izan ere, giza gorputza beste fabrika guztiak bezalako fabrika bat da, alde honekin fabrika arrunt bat baino askoz konplexuagoa dela eta bere osagaiak hain dira txikiak, non horietako gehienak ikusezinak eta ulergaitzak baitira gizakiarentzat.

Goiko ingeniariek bezala, gure biologoek esperimentuak egiten dituzte gizakiei esku dauden tresna ikaragarrienen bidez, ahalik eta elikagairik funtsenen bidez, hainbat prestakin sintetikoren bidez eta gizakiak ezagutzen dituen pozoi hilgarri guztien bidez. Zerrenda amaigabeak argitaratzen dituzte substantzien izen amaigabeekin eta jendea desbideratzen dute beren gomendio engainagarriekin. Bakoitzak nahi duena iradokitzen du, bakoitzak burura datorkiona esaten du, ausaz jokatuz, oinarrizko arauaren arabera. Milaka liburuki betetzen dituzte eta haiekin mundua gainezka egiten dute, irratian zehar trumoiak egiten dituzte, egunkarietan iragarkiak inprimatzen dituzte. Baina egiten duten guztia faltsua da, esaten duten guztia kontraesankorra da. Substantzia kaltegarriena oso onuragarria dela adierazten dute, baina ezinbestekoa den hori erabiltzea debekatzen dute. Nahasmen eta nahasmen nahasketa honetan, egileek beraiek zalantza eta erabaki ezinezko labirinto batean murgiltzen dira, ikusleak nahastuta eta nahastuta dauden bitartean. Bitartean, ai, guregandik gertuen daudenek milioika bizitza honetatik irteten dute, behar besteko garaia baino lehen.

Mundu osoko gizon noble guztiei dei egiten diet atera daitezen beren axolagabekeria letargikoagatik, beren osasunagatik eta senideenagatik bakarrik. Elkartu dezatela nirekin, gure batasun-ahalmenarekin gizadiaren begiak ireki ditzagun, egungo elikadura-ohitura okerrak alda ditzagun eta sarraski ikaragarri horiek geldiarazteko.

Gutako bakoitzak bere begiak ireki ditzala eta arretaz beha ditzagun zibilizazio modernoa lotsatzen duten iskanbila harrigarriak. Gure zientzialariek hartutako jarrera okerraren bidez, irabaziak eta espekulatzaileak eremura sartu dira. Elikagai kaltegarrienak eta adulteratuenak bitamina iturri aberats gisa iragartzen dira libreki eta

publikoari irekita saldu. Gailetak, gozokiak, freskagarriak, hala nola Coca-Cola eta limonada, haragi ustelak, esne lehorrak eta beste milaka janari askotariko, osagai nutritiborik ezinbestekoez guztiz kenduta eta gaixotasunak eragin eta jendea hiltzeko joera dutenak dira. Sustantzia bitxienak han-hemenka biltzen dira, elkarrekin nahastuta, lata eta kartoietan bete, itxuraz zientifikoak diren maskota-izen ezten luze batekin etiketatu eta publiko sinesgarriei prestakin "dietetiko" gisa saltzen zaizkie prezio izugarrietan.
Neurriraino merkaturatu da medikuntza modernoa, non laborategi pribatuek ehuneko 50eko komisioa ordaintzen diete medikuei haiei bidaltzen zaizkien pazienteei egindako karguengatik. Ehunka liburuki bete beharko lirateke gaur egungo munduko ustelkeria guztien argazki zehatza aurkeztu nahi izanez gero. Gaur egun, ez nago aisialdirik zeregin horri ekiteko.

Bien bitartean, biologoek bitamina jakin bat aurkitzen dute ikerketetan zehar. Pixka bat geroago deskubritzen dute ez dela konposatu soil bat, dozena bat substantziako konplexu landu bat baizik, eta horietako bakoitzarentzat izen bat hautatzen dute. Pixkanaka ohartzen dira bitamina jakin batek ez duela bere potentziarik erakusten beste batzuen faltan, edo ikusten dute, organismoan sartuta, substantzia bat beste batean aldatzen dela eta abar.

Bitamina artifizialek giza organismoan dituzten ondorioak itxurazkoak eta kontrajarriak dira. Gizonek etxe bateko adreiluak ilaraz lerro jartzen dituzte morterorik gabe eta gero, akats hori zuzentzeko, beheko mortero upel handi bat prestatzen dute eta eraikinaren gainera isurtzen dute aldi berean. Adreiluen kanpoko gainazalean itsatsita, mortero horrek eraikina haizetik eta euritik babesten du denbora batez, baina ez da adreiluen arteko junturetatik sartzen eta, noski, ez da inoiz egituraren barruko geruzetara iristen. Batzuetan mortero faltsu horren gehiegizko kantitatea erabiltzen da; orduan, zimendu samarrak astinduak dituen edozein eraikin besterik gabe erori egiten da. Horixe da, hain zuzen ere, batzuetan bitaminak injektatzen direnean gertatzen dena, gaixoa injekzioaren ondoren berehala hiltzen denean.
Nola irudika daiteke elikagai gisa barruan gizaki bat hiltzen duen kantitaterik txikiena o

giza gorputzean sartu zenetik bost minutura? Noiz etorriko dira gizonak beren burura eta utziko dituzte halako txorakeriak? Porrot, etsipen eta zorigaitz ugari izan arren, gizonek beren ibilbide oker eta negargarrian jarraitzen dute, urrats bakar bat atzera egiteari uko egiten diotelarik.

Liburu berriak etengabe agertzen dira; zerrenda eta gomendio berriak etengabe gehitzen zaizkie zaharrei eta pozoi uholde amaigabea etengabe isurtzen da lantegietatik gizonen organoetara. Dena den, milaka liburuki idatzi dira elikadurari eta lotutako gaiei buruz, guztiak ikuspegi eta ikuspuntu ezberdinekin, xehetasun eta xehetasun ezberdinekin, zerrenda eta taula ezberdinekin.

Demagun momentu batez banaka idatzitako liburuak bitaminak eta beste nutrizio osagai batzuk, nutrienteen gomendioak eta dieta zehatzen zerrenda egiazkoak dira. Orduan galde genezake hori benetan giza elikaduraren sistema praktikoa ote den eta mundu honetan bizi nahi dutenek liburu horiek guztiak bihotzez ikasi behar izatearen premia tristearen pean dauden. Zer gertatuko da, bada, mendietan eta haranetan, urruneko herrietan eta herrixketan bizi diren eta horrelako dieta-zerrenda eta taulak ezagutzeko aukerarik ez duten milioiekin? gosez hil behar al dira?

Ez, adiskide onak, esna zaitez axolagabekeriatik, hori ez baita gizakiari zuzendutako bizimodua. Horrelako bizimodua, egia esan, ez da batere bizitza; amesgaizto bat da. Elikadura-arazoen aurrean dugun jarreran erabateko eta berehalako iraulketa ekarri beharko genuke. Banakako nutrizio-osagaiei eta dietei buruzko argitalpenak gelditu behar dira eta bitamina artifizialen eta sendagai pozoitsuen errezeta guztiak bertan behera utzi behar dira aldi berean.

Modu bakarra dago gizakia amesgaizto horretatik behingoz askatzeko, eta hau da, gure bizimoduan eta gure elikadura ohituretan errotik aldaketa bat sartzea. Ohitura hauek elikadura sistema zuzena gizakiaren bizitzarekin uztartu eta harmonizatzeko moduan aldatu behar dira. Orduan, osagai nutritibo indibidualen artean aukeratzeak ez du ezertarako balioko eta jendeak ez du dieta zehatzetan gehiago pentsatuko. Hori bakarrik guztiz orekatua

elikagaiak etxean gorde behar dira, nutrizio-balio berdinak dituztenez; hau da, gizakiak kontsumitzen dituen elikagai bakoitzak berez elikagai osoa izan behar du.

Irakurleek ez dute pentsatu behar oso zaila denik gizadi osoa gidatzea bide zoragarri horretan. Azalean bakarrik dirudi. Bere etapa guztiak pasatuta, badakit, zaila izatetik urrun, oso lan erraza dela, eta horretarako prest nagoela nire denbora eta energia guztia eskaintzeko.

Aberatsak eta txiroak, handiak zein txikiak, ikasiak eta sinpleak bizitza osasuntsua izan dezaten ahalbidetuko duten baldintzak sortu behar ditugu, haiek kontsumitzen dituzten elikagaien artean derrigorrezko hautaketa egiteko etengabeko betebeharrik izan gabe. Ondoren, elikagaien aukeraketa gure dastamenaren arabera erabakiko da, eta horren eskakizunak eta nahiak izango dira gure gida hutsezina elikagai naturalak aukeratzeko.

Ondo pentsatuko dugu, azken finean, biologoek zer bilatzen duten eta zer euren azken helburua da. Agian beraiek ez dute euren azken helburuaren kontzepzio argirik, baina esango diet. Gure gorputzak zer nolako substantziak behar dituen jakin nahian dabiltza bizitza osasuntsu bat izateko. Gure organismoko bitamina eta mineral bakoitzaren funtzio egokia egiaztatu nahi dute. Bitamina jakin batek gure hazkuntza estimulatzen duela, beste batek infekzioetatik babesten gaituela, hirugarren batek hortzak sendotzen ditu, etab. Baina arazo hori guztia jasan beharrean, ez al litzateke hobe Afrikako oihanetara behingoz bisita bat egitea eta hango elefanteei galdetuko balute zer kaltzio pilulak hartzen zituzten boli sendoa hazteko, edo zer proteina barietate? beren masa izugarria pilatzeko kontsumitu zuten?

Demagun milaka urtez etengabe lan egin ostean, azkenean, nahi duten helburua lortzen dutela. Orduan gai izango dira gari ale batean edo beste landare-gorputz batean dauden osagai guztiak ezagutu eta gure organismoan dagozkien funtzioen xehetasun guztiak ulertzeko. Baina hain gogor bilatzen dutena eskuan dago jada eta ugaritasun aberatsean ere. Gorenera iritsi dira horrela

helburua, hamaika urteren buruan beren laborategietan ia ia ia heltzea espero zuten helburu bera. Zer gehiago bilatzen dute orduan?

Baina irakurleak ez du suposatu behar biologoak guztiz zentzugabeak direnik. Beraiek bezala jokatzeko arrazoiak dituzte eta beren ikuspuntutik nahiko arrazoi sendo eta sendoak dira. Izan ere, zientzialariak pertsona "zibilizatuak eta kultuak" dira; ez dira baso ilunetan bizi diren lehen gizonak, ezta toles eta ukuiluetan bizi direnak ere. Orduan, nola utzi ogi zuria, tarta gozoak eta gozogintza gozoak eta ahoa gari gordinik bete, basati primitiboak bezala? Egia da, noski, gari osoa eta zikindu gabeko gari ogi edo gozogintza zuri bihurtzean, hildako almidoia eta azukrea izan ezik, haren hamarnaka mila osagai nutritibo guztiak suntsitzen direla, baina horrek ez omen ditu kezkatzen. Inoiz ez digute ahazten bizitzarik gabeko almidoiak eta azukrea ere bere "onurak" dituztela. Gure gorputzari berotasuna emateko beharrezkoak diren kaloriak ematen dituzte, gure organoen, guruinen eta nerbioen eskakizunak bitamina artifizialak, prestakin mineralak, hormona faltsuak eta, batez ere, pozoi ugari, baliabide "zientifiko" zoragarriek asetzen dituzten bitartean. beste bat indar eta potentzian.

Azkenik, zer gertatuko litzateke orduan industriek, ospitaleak, medikuak, erizainak, farmaziak, tresna kirurgikoak eta antzeko beste tresna batzuekin? Zer ahalegin egin ez diren horiek eskuratzeko eta zer lan egin ez den eraikitzeko! Nola utziko zituzten «lorpen» horiek guztiak gari hutsal horren mesedetan? Horrelako urrats bat ezin da pentsatu ere egin, are gutxiago benetan eman. Gutxi axola du milaka, ez, milioika pertsona hiltzen badira bihotzekoak, minbiziak eta beste gaixotasun batzuen ondorioz. Lehenago edo beranduago gizonak hil behar dira hala ere, beraz, ez al da hobe apur bat lehenago hil eta mundu honetako larritasun eta sufrimenduetatik libratzea? Zertarako balio du 200 urtera arte bizitzeak gainezka egiten ari den mundu batean? Ez harritu jarrera hori duten pertsonak daudela jakiteak. Izan ere, baiezta daiteke gizadiaren gehiengoak, hilotzak jateko menpekotasunarekin itsututa dauden bezala, horrela pentsatzen duela gaur egun. Baina solemneki deklaratzen diot mundu osoari GIZAKI GUZTIEK BEHAR DUELA

LANDAREAK EGOERA GORDINAN KONTSUMITU. HAU DA NATURAREN AGINDUA.

Hala ere, ez dut ukatzen biologoen motibazio gidari guztia gizateriaren zerbitzatzeko nahia izan dela. Baina beren ahaleginen porrota ikusten dutenean, beren prozedura arriskutsua aldatu beharko lukete unerik gabe eta berehala gelditu beharko lukete gai horiek lantzen dituzten liburu guztiak argitaratzea; bestela ziur aski mereziko dute datozen belaunaldien madarikazioa. Elikadurari buruzko liburuetan aurki daitezkeen datu eta datu kontraesankorrak bildu ondoren, eskuragarri dauden frogak arretaz bahetu eta haztatu ditut eta oinarrizko ondorioa atera dut: hemendik aurrera elikadurari dagokionez gizaki guztiak berdin pentsatu beharko lukeela eta berdin elikatu. Ondorio honi dagokionez, ez da ez eszeptizismorik ez disidentziarik egon behar.

Horregatik, orain arte elikadura-osagai indibidualez eta hainbat dieta espezifikoez jorratzen dituzten liburuek beren zeregina bete dutenez, denak zirkulaziotik atera behar dira, publikoaren adimena beren teoria desegoki eta kontraesankorrekin nahasi ez dadin. . Alegia, debekatu egin behar dira proteinen, karbohidratoen, gantzen, bitaminaren eta mineralen funtzioak eta "onurak" lantzen dituzten liburu guztiak. Hala beharko lukete zenbait elikagairen balioa haiek duten mantenugai jakin batean dagoela frogatzen saiatzen diren argitalpen arriskutsu guztiek.

Beren idazleek fruitu mota batzuen nagusitasuna beste batzuekin alderatuta baieztatzen saiatzen diren liburuak ere soberakotzat hartu behar dira. Gehienez ere, etorkizuneko ikerketak esperimentu orokorrak egitera bideratu daitezke, beharrezkoak diren datuak emateko elikagai-klase baten garapen-maila eta beste klase batzuekin alderatuta dituen abantailak zehazteko. Adibidez, azterketak egin daitezke fruitu, zereal, lekale, fruitu lehorrak, barazki berdeak eta sustraien arteko desberdintasun handiak egiaztatzeko, desberdintasun horiek badaude, benetan.

Aurrerantzean, idazle, zientzialari, mediku, kazetari eta humanitario aurrerakoi guztien betebehar nagusia izan beharko litzateke jendaurrean erakustea elikagai naturalen endekapenak eragindako kalte izugarriaren alderdi guztiak erakustea eta jendea aginduei baldintzarik gabe men egiteko gomendatzea. naturarena.

Gorputz erreala eta gorputz faltsua

Egositako janariaren ohiko kontsumitzailea, benetan, bakarrean bi pertsonaren konbinazioa da; bi gorputz ditu. Lehenengo gorputza, BENETAKO GIZONA, benetako gizakia bera da, elikadura naturalaren bidez sortu dena eta oraindik ere elikadura naturalaren bidez eusten duena. Bigarren gorputza, GIZONA GEZURRA, elikagai ez-naturalen, egosien eta artifizialen bidez sortu da eta elikadura ez-naturalaz bakarrik bizitzen jarraitzen du.

Giza gorputzeko zelula guztiak, osasuntsu, espezializatuak eta aktiboak izanik, bizitza mantentzen duten eta pertsona bat bere oinetan mantentzen duten zelula guztiak eraikitzen, elikatzen, operatzen eta ordezkatzen dira guztiz elikagai naturalekin. Muskuluei indarra ematen dieten zelulak dira, bihotzaren uzkurdurak erregulatzen dituztenak, garunaren bulkadak gorputzera transmititzen dituztenak eta jariaketak sortzen dituztenak. Garatutako zelula hauen ondoan, zelula arruntekin azaleko antza duten beste zelula batzuk daude, baina, hain zuzen ere, egitura oinarrizkoena dutenak, funtzio espezializatuetarako beharrezko makineria eta mekanismorik ez dutenak eta, oro har, endekatuak eta gaixoak daude. Zelula hauek elikagai ez-naturalen eta gaiztoen kontura jaio, hazi eta ugaltzen dira erabat.

Sukaldatutako janari menpeko baten organismoan, benetako gizakiak oso gutxi okupatzen du gela benetan. Pertsona meheenaren kasuan ere gorputzaren zati handi bat zelula inaktiboek osatzen dute.

Guruin edo organo bakoitzak zelula aktibo eta espezializatu kopuru jakin bat behar du, baina zelula horien beharrezko osagarria eratu bezain laster, emandako organoan zelula osagarrien eraikuntza gelditzen da,

bestela neurrigabeko tamaina izatera helduko litzateke. Orain, zelula aktiboak elikadura naturalaren bidez soilik deitzen direnez, elikagaien menpekotasunak bere gorputzari beharrezko elikagai naturalez hornitzen ez dion bitartean, organoa behartuta dago ondoriozko gabezia konpentsatu eta bere tamaina arrazoizko mugen barruan mantentzera, bat bilduz. janari egosietatik sortutako zelula inaktibo kopuru jakin bat. Halako zelula alferrikako eta parasitoak ugariak dira elikagaien mendekotasunaren organo eta sistema guztietan, hezurrak, iltzeak eta ilea alde batera

Hala ere, pertsona batzuen organismoak dieta ez-naturalen aurka borrokatzeko gai da denbora jakin batean. Izan ere, bere onena nekatzen du gizon faltsuaren sorrera saihesteko gosea murriztuz, urdaileko nahasteak, goragalea, oka, insomnioa, buruko minak eta antzeko beste bide batzuekin. Ikuspegi motzekoek prebentzio-sintomak organismoaren nolabaiteko ahultasunaren seinaletzat hartzen dituzte, beraz, elikagai naturalak ez diren elikagaiak kontsumitzeari utzi beharrean, are gehiago erabiltzea bultzatzen dute gaixoa "elikatzeko eta sendotzeko". Eta elikagai "nutritiboen" etengabeko erasoen pean borroka luze eta luzea benetako gizakiaren porrotarekin amaitzen denean tragikoki amaitzen denean, organismoa bere erresistentzia irmoa alde batera utzi eta elikagai ez-natural horietara "egokitzera" behartuta dago. Hau da gizon faltsuaren jaiotzaren seinalea, laster otsoa bezala irensten eta ezin eutsiz hazten hasten dena. Hala ere, miopeek hazkunde hori berreskurapenaren seinale ziurtzat hartzen dute.

Denboraren poderioz erresistentzia hori ahuldu egin zen, eta gaur egun haur asko bi gorputzekin jaiotzen diren etapara iritsi da. Halako umeak mundura etorri aurretik ere gizaki faltsua garatzen hasten dira. Gizon faltsua pauso bakoitzean ikus dezakezu emakumeen ipurmasailetan eta hanketan, umeen masail lodietan, gizonen lepo eta lepo handietan eta beste leku batzuetan. Gizon faltsuak neska gazteen irudi politak deformatzen ditu, bizimodu onenean, helduei lan egiteko gaitasuna kentzen die. Bihotzean, giltzurrunetan, odol-hodietan, guruinetan eta gizakien ehunetan sartzen da eta haien jarduera geldiarazten du. Oro har, benetako gizona bere atzaparretan hartzen du eta pixkanaka estutu eta itotzen du.

Sukaldatutako janariaren menpeko batek bere gosea asetzen duenean fruta batzuk kontsumituz, esan nahi du une jakin batean benetako gizona bete-betean asetzen dela eta ez duela jateko gogorik. Baina gizon faltsuak ez du elikagai naturalaren zatirik jaso, beraz, bere janari berezia eskatzen du orain. Gaiak bereziki tamalgarri egiten dituena da benetako gizonaren ahotik bere desio negatiboak adierazten dituela. Sukaldatutako janariaren irrika mordoa munstro horren gogoa da eta ez du inolako loturarik benetako gizakiaren eskakizunekin. Irrika hori jalekeria bihurtzen da bi pasio basatiak, mendekotasuna eta desio negatiboak indarrak batzen diren unean.

Hementxe egiten du benetako gizonak, inolako pentsamendurik eta hausnarketarik gabe, zeregin arbuiagarriena. Egunez egun etengabe neke egiten du, oinaze eta arazo handiz dirua irabazten du eta gero, oraindik min eta arazo handiagoarekin, irabazitako diruarekin erosi dituen elikagai naturalak substantzia kaltegarri bihurtzen ditu, bere gorputzean sartzen ditu bere bitartez. bere ahoak, bere digestio-hodian digeritzen ditu, bere odolera xurgatzen ditu eta munstro horri entregatzen dizkio, bere etsairik gogorrenari, zeina hazi eta hazten duen bere bularrean eta zeinaren gorputz higuingarria etengabe daraman muskulu ahuletan.

Hemen, galdetu behar diet proteinak goraipatzen dituzten eta bitamina artifizialen ustezko potentzian itxaropen faltsuak jartzen dituzten biologoei, ea ez ote duten errukitzen kalean zehar ibiltzen direnean dabilen eta kolokan dabiltzan gizon-emakume horiei, ozta-ozta arrastaka dezaketen pisu izugarria. gizon faltsua beren hanka ahuletan. Non dago jende horren kontzientzia eta arrazoia? Alferrikako koipe eta haragi-masa horiek ez ote diete pentsamendurik ematen? Azken finean, gorpuzkera euren animalia proteina "erabat orekatu" eta ogi zuri "digerigarria"ren fruitua da. Saiatu besterik ez pertsona gizen horiei ogia eta haragia kentzen, eta naturako lege oinarrizkoenen bidez elikatu denbora batez, orduan ohartu nola deabruzko masa horiek urtu eta desagertzen diren hilabete gutxiren buruan.

Soberan dauden horiek zein erraz ken ditzakegun kontuan hartzen dugunean haragi pila eta efektu osoa berreskuratzea errazena eta

metodo naturala, pentsa genezake zergatik jotzen duten maila akademiko handiko pertsonek baliabide arriskutsu eta zentzugabeen artean, arrakasta izateko inolako aukerarik gabe.

Gizon faltsua ez dago zelula endekatuz soilik osatuta, baizik eta soberan dauden jariakin, koipe, konkrezio, gatz, pozoi eta bestelako substantzia kaltegarri, benetako gizakiaren barrunbe eta ehun guztietan sartu eta hedatu direnak. Gaixotasun oro, salbuespenik gabe, gizaki faltsuaren zeluletan sortzen da. Gizon faltsuaren zeluletan ere jaiotzen da minbizia.

Gaixotasunak legeak hausteagatik sortzen dira Natura

Bi kausa bakarrik egon daitezke lantegi baten matxura: falta oreka bere lehengaietan eta kanpotik datozen kalteak. Ezin da beste arrazoirik egon. Giza organismoak kanpoko iturrietatik (erredurak, zauriak, intoxikazioak, eta abar) eragindako kalteak erraz ulertzen dira eta ez dago desadostasunik haien tratamenduan erabili beharreko metodoen inguruan.
Kanpoko kalte horien artean, norberak administratutako sendagai terapeutiko guztiek, bitamina artifizialek, mineralek, alkohola, nikotina, tea, kafea, baita janari prestatuekin gorputzean sartzen diren pozoi ugariek ere organismoari egindako kaltea ere sartu daiteke. eta organo guztietan gordetzen dira.

Gizakiarentzat harmoniatsu eta akatsik gabeko lehengai bakarrak organismoak naturak zehaztutako landare gordinak dira. Gorputz horietan egindako aldaketarik txikienak fabrikako lehengaien harmonia apurtzea dakar; horrek, aldi berean, fabrika horren funtzionamendu egokia desplazatzea dakar; bestela esanda, gaixotasuna esan nahi du. Naturaren legeekin bat etorriz, hau axioma gisa hartu behar da, zeinaren inguruan inoiz ez baita inolako zalantzarik edo iritzi aniztasunik egon behar. Giza fabrikako lehengaiei ELIKADURA deitu izan zaie.

Naturak gizakiak behar dituen lehengaiak eraiki ditu, hain kalkulu zehatzekin, non mahats baia bakarra ahoan sartzen dugunean, baia txiki hori hautsi eta organismoan zehar hedatzen da bere behar guztiak salbuespenik gabe asetzeko. Baia horrek lehenik zelula sinpleen egitura oinarrizkoa eraikitzen du, gero bereizitako zelulen barne-mekanismo guztia eraikitzen du, ekoizpenerako beharrezkoak diren lehengaiak ematen ditu, osagai guztiak garbitu eta lubrifikatzen ditu eta hondatuta daudenak berritzen ditu, zahartutakoak eta ordezkatzen ditu. zelula gazteen bidez nekatuta dauden zelulak, motorrei erregaia ematen die eta martxan jartzen ditu, gorputzari behar den berotasuna eta energia ematen dio eta hari eskatzen zaion beste edozein zeregin betetzen du.

Irakurleak galdetuko dio nola den, batzuetan aste edo hilabetetan frutarik jaten ez duen jendea eta hala ere bizirik mantentzea lortzen duen. Erantzuna da, oro har, jateko menpeko egosirik konfirmatuenak ere elikadura gordina hartzen duela noizean behin. Batzuetan zelula arruntek asteak eta hilabeteak igarotzen dituzte gosez, baina fruituak elikagai oso kondentsatu eta oso elikagarriak direnez, kopuru txiki batek pertsona bat oinetan mantentzen du nolabait. Baina gosete hori arrazoirik gabe luzatzen bada (subjektuak berak ez baitu gose hori sentitzen), organismoan hainbat nahasmendu, zauri eta egoera morboso agertzen dira, eta horietatik larriena eskorbutoa da.

Eskorbutoan zelulak pixkanaka-pixkanaka alferrik galtzen dira, goi-mailako osagai nutritiboen faltaren ondorioz. Geroago, kapilarren hormak lehertzen hasten dira, eta odol-gehiegikeriak sortzen dira. Hortzak lizun eta belartsu bihurtzen dira orain, hortzak erortzen dira eta gaixoaren gorputz osoa ultzeraz estalita dago. Ikuspegi motzeko pertsonen ustez gaixotasun hau C bitaminaren gabeziaren ondorioz gertatzen da guztiz. Munduko janari, droga eta bitamina artifizial egosi guztiek ez dute horrelako gaixo baten bizitza salbatzeko ahalmenik. Fruta edo barazki freskorik hartzen ez badu, heriotza saihestezina da.

Natura oso atsegina izan da gizakiarekin, baina gizakiak aprobetxatzen du induljentzia horretaz. EV Cowdry zitologo estatubatuarra

dio: "Gaizto bihurtu diren zelulek trebatutako zerbitzuaren gorputz-ekonomiaren galera ez da larria, behar izanez gero dei daitezkeen zelula espezializatuetan soberakinak baitaude, erreserba fisiologikoak izenez ezagutzen direnak. Bederatzi hamarrenak. adrenal kortexaren, biriken 1/2, gibelaren 3/4, tiroidearen eta pankreako 4/5 eta spleen guztia segurtasunez kendu daitezke" (CANCER CELLS, Philadelphia and London, 1955, or. 11). Munduko zitologo ospetsuena ere hain da motza, non ez baitu larritzat hartzen organismoarentzat guruin baten bederatzi hamarrenen galera; galera ematen zaion organismoak guztiz funtzionatzeari uzten dionean bakarrik agertzen zaio. Baina Cowdry-ren ikerketak gordina-jaleek duten ustea berresten du, elikadura gordinaren ingesta jaisten den edozein zelula aktiboen kopurua proportzionalki murrizten dela eta, beraz, guruin edo organo jakin baten lan-ahalmena. Askotan egositako jateko menpeko baten organoek zelulen osagarri arruntaren hamarren baten edo bostenaren lanaren bidez mantentzen dute beren existentzia.

LEGEAK KONTUAN DAGOENEAN

NATURA GAIXOTASUN EZ DUEN KAUSA EZKUTUAN DAGO; dena egun argia bezain argi bihurtzen da. Zelula normal eta aktiboen kopurua jaisten den bezain laster, kontsumitutako elikagai naturalen kantitatea gutxituz, guruinek eta organoek funtzionamenduan huts egiten dute eta etekina eskasa, nahikoa eta akastuna bihurtzen da, lehengaien gabeziaren ondorioz. Ondorioz, emandako guruin eta organoak gaixotzen dira. Berriz ere, konparatiboki zelula aktibo gutxi geratzen direnez eta geratzen direnak gosetuta eta agortuta daudelako, bihotzaren hormak hedatu egiten dira eta balbulak kaltetu egiten dira; Etengabeko presioaren menpe dauden larruazaleko, hesteetako, urdaileko eta gainerako gorputzeko atal sentikorrak kaltetuta daude; kapilarrak hedatu eta gero lehertu egiten dira eta, ondorioz, urdaileko eta hesteetako ultzerak, muki-mintzetako isuriak, piorrea, hemorroideak, ekzema, etab. Hortzak elikadura egokirik ezagatik usteltzen dira; ilea grisa bihurtzen da edo erortzen da. Aldi berean, egositako elikagaien bidez organismoan sartutako substantzia pozoitsuen metaketarekin artikulazioak ezindu egiten dira; odol-hodien hormak gordailu gogorrez estalita daude; harria (edo ka

maskuria; esklerosia, hipertentsioa, ziatika, erreuma, gota eta beste hainbat gaixotasun agertzen dira. Azkenik, orain nahiko lan erraza bihurtzen da eraso apoplektikoen arrazoiak azaltzea eta
minbizia.

Egosi jaten duenik ez luke bere burua osasuntsutzat hartu behar. Bere osasun gaiztoaren oinarria bere ama egosi-jale menpekotasunak jarri du jaio aurretik ere. Haren organoak endekatu egiten dira eta une bakoitzean arriskuan edo azken energia erreserbak agortzen dituzte. Lerro hauek irakurri ondoren, bere osasuna baloratzen duenak eta bere bizitza zaintzen duenak arrisku horri aurre egiteko erabaki irmoa hartu behar du eta bere organismoan lehendik egindako kaltea ondo konpondu behar du. Batez ere, obesitatea eta hipertentsioa jasaten duten pertsonek ez dute zalantzarik izan behar, haien bizitza hari batetik zintzilik baitago. Ez dute utzi behar "ustekabe" hitz gaiztoa bihar beren nekrologoetan agertzea. Hitz hori da gizon "zibilizatuaren" ezjakintasun larriaren frogarik nabarmenena.

Haurtxoak ez luke inoiz arrazoirik gabe negar egin behar; ez du sekula gau egonezin bat pasatu behar edo urdaileko gaitzik jasan behar, are gutxiago sukarra. Ez du inoiz bitamina edo kaltzio gabeziarik izan behar. Horiek guztiak jaki egosien, esneen eta egosi jaten duen amaren esnearen gutxiagotasunaren ondorio dira. Behin eta berriz adierazten dut deliturik ankerrena dela haur jaioberria janari prestatuetara ohitzea. Orain arte delitu hau guraso guztiek egin dute nahi gabe; aurrerantzean aurrez pentsatutako delitutzat hartuko da. Bihar, gurasoek ezin izango dute beren errua arintzeko.

Ebakuntza kirurgikoa egiteko erabakia hartu baino lehen, gaixoak gordinik jatera jo behar du. Kaltetutako organoak zelula aktiboen osagarria guztiz galdu ez badu, baliteke lan-ahalmen osoa berreskuratzea, zelula osasuntsuak erditu eta gaixo daudenak kenduz.

Giza organismoan gaixorik dauden zelulak dauden bitartean, janari egosirako irrika handia dago. Baina gorputza gaixotutako zeluletatik garbitu ondoren, janari prestatuak ikusteak benetakoa betetzen du.

gizona nazkarekin, plazeraren ordez. Zenbat eta indartsuagoa izan "gosea", orduan eta sakonagoa eta larriagoa da gaixotasuna. Laburbilduz, janari egosiaren nahia gaixotasunaren nahia da, eta desio horrek irauteak gaixotasunaren iraupena adierazten du. Hori dela eta, gaixotasuna mendean hartzeko eta suntsitzeko, beharrezkoa da gizon faltsua gosea hiltzea.

Minbizia duten gaixoei berehala jarri behar zaie elikagai gordinaren dieta oso mugatua, hala nola egunean kilo bat sagar edo mahats.
Kantitate hori nahikoa da benetako gizakia bizirik mantentzeko, eta minbizi-zelulak, zatirik lortu ezinik, pixkanaka hilko dira. Heriotza ziurra kondenatua dagoenak ez du jada bere ahosabaia asetzeko eskubiderik bere amaiera bizkortzearen prezioan.

Ikus dezagun orain zein zerbitzu baliagarri eman diezaiekegun drogak izendatu dituzten 350.000 substantzia pozoitsu motak.
Diferentziatutako zelulen kopurua handitu al dezakete, zelula ahulak indartu edo desgaitutako zelulei lan egiteko gaitasun berria eman? Goseak hiltzen diren guruinei lehengaiak horni ditzakete edo suak suntsitu dituen osagai nutritiboak ordezkatu ditzakete? Bihotzeko muskuluak indartu al ditzakete edo odol-hodiak ezpurutasunetatik garbitu? Gelditu al dezakete gure organoetara egositako jakiekin gure gorputzean sartzen diren zikin eta pozoien etengabeko fluxua? Azkenik, banan-banan banandu eta deuseztatu ditzakete minbizi-zelulak edo itzul ditzakete gorputzera? Beharbada, pozoi horiek gure elikaduraren zati oso bat dira eta naturak ahaztu egin du elikadura naturaletan sartzea.

Kontua da substantzia horien eragina direla
konjurantea, engainagarria, itxurazkoa, kontraesankorra eta beti kaltegarria.
Drogen propietate onuragarriei buruzko literatura zabala gure garaiko mitoa da.
Sineskeriaren mundu izugarri batek mundu honetako herri guztiak bere mendean hartzen ditu eta sendagai kaltegarriek talismanen papera hartzen dute.

Fantasiazko gailurretik jaitsi eta arazo hauen aurrean jarrera errealista bat hartu behar dugu. Zelula infinitesimal txiki batek berez, gizakiak egindako lantegi guztiek baino egitura konplexuagoa du. Hau da

begi-bistakoa denez, beren ahalegin guztiekin munduko adituek ez dutela inoiz zelula bizidun bakar bat sortu ahal izan. Eta, hala ere, organo bakoitza halako milioika zelulaz osatuta dago. Hala ere, mediku arrunt batek mundu zabal horietako espezialista irudikatzen du bere burua. Mediku horrek "sendagai" pozoitsu baten izena paper batean idazten duenean, inozoki suposatzen du milioika fabriken funtzio desordenatuak berreskura ditzakeela pozoi bakar baten aginduz. Nire haur txikiak eskuetatik helduta, urtez urte, herrialde batetik bestera noraezean ibili nintzen primerako elixir bizigarri hura aurkitzeko asmoz! Itxaropen fantasioso berarekin da gaixo bakoitzak, bere egoera edozein dela ere, gaur bere medikuaren atea jotzen duela edo ospitaleko ilaran bere lekua hartzen duela.

Gaixotasun guztien sendabide bakarra gaixoaren beraren esku dago guztiz. GAIXOTASUN GUZTIEN KAUSAK SUKALDE SUAN AURKITU BEHAR DIRA. SUTE HORREN DESAGERTZEZ HAN DESAGERTUKO DITU GIZAKIAREN SUFRITZE GUZTIAK. Gordinik jateak gaixotasun ororen prebentzio gisa jardutea ez ezik, dagoeneko hartutako gaixotasun guztiak erabat sendatzen ditu, arinetatik hasi eta larrienetara eta konplikatuetara, baldin eta kaltetutako organoak bizi-zantzu batzuk mantentzen baditu.

Liburu txiki honetan, ezin dut gai hau luze jorratu. Nahikoa da adibide bakarra aurkeztea. Gaixotasun kardiobaskularrak gizateriaren kalteak dira gaur egun. Zenbait herrialdetan bihotzeko hainbat gaixotasunen heriotza-tasa hilkortasun-tasa osoaren erdia baino gehiago da, eta proportzioa gero eta handiagoa da. Gaixotasun horien aurka dauden sendagai guztiak konjurazio neurri hutsak dira. Gorputza pozoinduz, nerbioak narritatuz edo, aitzitik, akabatuz eta bihotzaren ekintza suspertuz, organismoari indar-hondarrak kentzen dizkiote. Lekuko, medikuak direla bihotz-kolpeen biktima nagusiak. Hala ere, gaixotasun guztien artean nahasmendu kardiobaskularrak dira tratamendurik egokiena. Raw-veganismoak amaiera emango die zentzugabeko sarraski horiek guztiak.

Aste edo hilabete gutxiren buruan bihotz-kolpeak jota hiltzera kondenatuta dagoen gaixoak naturaren legeetan babestu eta gordinik jatera igaro behar badu gaur egun, bere egoera hobetu egingo da ia egun batetik bestera. Lehen egunetik bere odol-hodiak azkar hasiko dira ezpurutasunak galtzen, eta bere zainetako hormek, baita bihotzekoek eta balbulek ere, bizitza berri bat lortuko dute zelula aktiboen osagarri berri batekin, pixkanaka. beren elastikotasun eta sendotasun egokia berreskuratuz. Ondorioz, aste gutxiren buruan hil beharrean, gordinik jateko erreklutatu berriak beste 50 urte edo gehiagoko bizimodu osasuntsu bati konfiantzaz begiratzeko gai izango da. Kontua aste gutxiko bizitza gaixo bat mende erdiko bizitza osasuntsu batez ordezkatzea denean, ez dugu utzi behar zalantzak gure bihotzetan sartzen. Ez da zentzuzkoa heriotzak bat-bateko eta ustekabekotzat hartzea. Haragi eta ogi zatiak ustekabeko biktima baten ahoan sartzen ikusten ditudanean, laster bere bihotzeko hormetan eta odol-hodietan gertatuko den endekapena irudikatzen dut, eta une oro bihotz-kolpe bat espero dut.

Oro har, gaixotasunen oinarrizko lau kausa daude: 1. Diferentziatutako zelula kopuruaren gabezia. 2. Guruinen funtzioetarako beharrezkoak diren lehengaien eskasia. 3. Organismoan gorputz arrotzak eta zelula parasitoak egotea. 4. Zelulek bakterio-infekzioaren aurrean duten erresistentzia ahultzea. Gordinik jateak lau kausa hauekin aurre egiten dio hasieratik eta gaixotasunaren arazoari benetako irtenbidea eskaintzen dio.

Hala ere, gordinik jateko hasierako garaian, egosita jateko menpekoek hainbat ondoeza izaten dituzte batzuetan, eta horrek pentsamendurik gabeko pertsonei elikagai naturalek gorputza agortu eta osasuna kaltetzen dutelako inpresioa faltsua eman diezaieke. Uste oker hori da gaur egungo gizakiaren miopearen frogarik nabarmenena. Elikadura NATURALA emaitza EZ NATURALAK eta kaltegarriak izan daitezkeela dioen ideia hutsa ideia absurdoena da, gure pentsamenduetatik behin betiko baztertu behar dena.

Kontuan izan behar da 40-50 kilo edo gehiago gizonak ehun kilo pisatzen dituen gizon faltsuarenak dira, berehala urtzen hasiko dena eta, zelula gaixoak, koipeak, konkrezioak eta pozoiak lagunduta, odol-jariora sartuko da, gorputzetik irteteko hainbat iraizpenen bidez - gorotzak, gernua eta izerdia. Gernuan eta odolean dauden substantzia arrotzak behatzean, miopeak elikagai naturaletatik eratuta daudela pentsatuko du, baina, egia esan, gizaki faltsuaren gorputz higuingarritik datoz, pixkanaka alferrik galtzen ari dena eta organismoa betiko uzten duena. . Horregatik, gordinik jateko trantsizioa ez da mediku zientziaren ohiko irizpideen arabera kontrolatu behar; aitzitik, naturaren legeei konfiantzaz men egin behar diegu eta azken emaitzak pazientziaz eta pazientziaz begiratu.

Tarte horretan flatulentzia sintomak ager daitezke, hesteetako minak, buruko mina, zorabioak, ahultasun orokorra, etab. Zenbait kasutan gernua nahastu egin daiteke, oinak puztu egin daitezke, gorputzean erupzioak ager daitezke eta larruazaleko zenbait ataletan lehortasuna eta azkura egon daitezke. Horiek guztiak garbiketa- eta sendatze-prozesuak dira, beraz, ez da inolaz ere "gose" sentimenduari men egin behar eta, Sortzailearen jakinduriaren inguruko zalantzak entretenituz, afari "nutrigarri"etara jo behar da, proteina "guztiz orekatuak" eta Laguntzarako aminoazido "ordezkaezinak". Hori egiteko adina ergela izango balitz, sintoma hauek berehala desagertuko dira, baina osasunaren kaltetan. Gizon faltsuak lasaitu egingo du orduan eta, benetako gizonaren ergelkeriaz barrez, berriro ere hazten hasiko da bizitza berri batekin.

Sintomak banako batetik bestera agerraldi eta larritasunaren arabera aldatzen dira, eta kasu batzuetan guztiz ez egon daitezke.
Oro har, larriak izaten dira adineko pertsonengan eta pertsona korpulenteetan, arinak gazteengan eta guztiz absenteak diren haur jaioberrietan, modu normal batean hazten hasiko direnak. Orokorrean esanda, gizenegia den pertsona baten gorputzean gizon faltsuak hain estutu eta amildu du benetako gizona bere pisu astunaren presiopean, non "azala eta hezurrak" besterik ez zaio geratzen. Gordinik jateko hasierako garaian

halako pertsona baten pisua hainbeste murriztuko da, non aldaketaren benetako izaera ulertzen ez dutenak errukitzen hasiko direla.
Baina hau benetan gertatzen ari denaren itxurazko irudia besterik ez da.
Gordinik jaten duenaren gorputzean benetako gizona, hain zuzen ere, lehen egunetik hasi da pisua hartzen eta, gizon faltsua kendu ondoren, modu erregularrean hazten jarraituko du bere pisu normala lortu arte. .
Pertsona oso argal batean benetako gizonaren pisuaren igoerak gizon faltsuak jasaten duen galeraren kontrako balantzea izango du, beraz, hasieratik pisu-irabazi garbia izango da.

Benetako gizonaren hazkuntza hau bereziki azkarra da ume argal, zurbil eta ahuletan. Ez dugu espero behar gordinik jaten duten haurrak sukaldariak jaten dituzten jolaskideek bezain aurpegi potolo eta hankak bezain potoloak izatea, loditasuna baita gizon faltsuaren seinale. Gordinik jaten duten haurrak argalak, gihartsuak eta gihartsuak izango dira.
Ezjakintasun hutsagatik guraso soilak pozten dira beren seme-alaben potoloarekin.

Gordinik jatera aldatu nintzenean, arazteko prozesu zabal bat hasi zen nire organismoan. Ez nuen ahultasun sintomarik izan, baina hesteetan minak izan nituen, hatz eta behatzen arteko tarteak lehortzen hasi ziren, ondoren ezkata eta azkura, erupzioak sortu zitzaizkidan gorputzean eta oinetako zenbait ataletan azala. lehortu eta zuritu malutetan. Nire oinak, ordura arte sarritan apur bat puztu ohi zirenak, bat-batean gehiegi puztu ziren, eta hantura hori hilabeteak behar izan zituen baretzeko. Gero, pixka bat igaro ondoren, nire gernua nahiko nahasia bihurtu zen.
Denboraldi horretan zehar neure burua entrenatzen nuen, nire bizitzan inoiz egin baino ibilaldi luzeagoak eginez. Aski garbia zen niretzat, elikadura naturalaren eta ariketa fisikoaren etengabeko presioaren pean, 50 urteko janari egosietan zehar nire odol-hodietan eta artikulazioetan pilatutako konkrezioak urtzen eta desagertzen hasi zirela.
Nire konbentzimenduaz seguruago egon ahal izateko, bat-batean gordinik jateari utzi nion eta hiru egunez haragi platerak baino ez nituen kontsumitu. Lehenengo egunean nire gernuaren uhertasuna gutxitu egin zen, bigarren egunean arrasto txikiak besterik ez ziren geratu, eta hirugarren egunean guztiz desagertu zen.
Gordinik jateari ekin nionean, gernua nahasi egin zitzaidan berriro, baina

ez lehengo larritasunean, eta pixkanaka-pixkanaka argitu zen aste gutxitan. Sukaldatutako hiru egunek, itxuraz, moteldu egin dute nire organismoaren arazteko abiadura. Bide batez, aldi berean beste aurkikuntza bat egin nuen. Elikagai gaziekin hartutako urak hiru kilo handitu zuen nire gorputzaren pisua egun batean.
Zorionez, lehengo pisura itzuli nintzen gordinik jaten hasi eta laugarren egunean.

Agian ona da gordinik jateko errekluta berriarentzat gozoa izatea bazkaria hilabete batzuk egositako gauzetatik kanpo egon ondoren.
Bi elikadura sistemak alderatuz gero, aukeratutako bidea benetan egokia dela eta, ondoren, ez du amets egiten esperimentua errepikatzearekin.

Nire oinen hantura indartsua pixkanaka joan zen hilabete gutxiren buruan. Aldi berean, aspaldiko hantura arinagoak ere jasan nituen; hauek ere behera egin zuten hurrengo urteetan eta azkenean erabat desagertu ziren. Sintoma berberak ageri dira, gutxi gorabehera, gordinik askorengan, mundu osotik haiei buruz idazten didatena.

Esanguratsuagoa oraindik nire pilen desagerpena izan zen. Hemorroide kronikoek ez zidaten atsedenik edo atsedenik eman 15 edo 20 bat urtez. Egunero, batzuetan egunean bitan, barruko arropa aldatu behar izaten nuen. Hantura ez zen inoiz apaldu; pus, muki eta odol isurketa etengabeak zeuden. Gordinik jatera pasatu nintzenean ere, nire digestio-organoen funtzionamenduan sartutako erregulartasuna gorabehera, nire pilen egoera ia aldatu gabe geratu zen. Ahalegin fisiko bakoitzaren ondoren, edo ibilaldi soil baten ondoren ere, sumindura hain larria zen, non batzuetan pentsatu ohi nuen, gertatutako aldaketa morfologikoengatik, agian pilak ez zutela gordinik jateari amore eman nahi eta, azken finean ebakuntza kirurgikoa egitera behartuta egon beharko nuke. Baina, aldi berean, ez nuen sekula itxaropena galdu naturaren boterean. Eta, hain zuzen ere, hilabete batzuk geroago egoera behin betiko hobekuntza erakusten hasi zen. Eguneroko narritadura astean bitan aldatzen zen, gero astean behin, hilean behin

eta geroago oraindik bizpahiru hilabetetik behin, azkenean tratamendua hain arrakastatsua izan zen arte ezen gaur egun ez dut batere sentitzen hemorroideak ere pairatu ditudanik. Bereziki bizkortu egin zen sendabidea egunero kimatutako gari entsaladak hartzen hasi nintzenean. Orain zirkunstantzia hauek egia garrantzitsuen baten aurrean jartzen gaitu

Gauza jakina da pilaketak ondesteko hormen elastikotasunaren ahultzearen eta hestearen beheko muturrean dauden zainen distentsioaren ondorioz sortzen direla. Gordinik jatearen bidez pilak sendatzea froga da, organismoan endekaturiko zelulak zelula aktiboak ordezkatuz, denboraren poderioz hesteetako hormak eta odol-hodiak pixkanaka berritzen direla, beharrezko elastikotasuna eta irmotasuna lortuz. . Garrantzitsuagoa da prozesu hau aldi berean hesteetan, urdailean, zainetan, kapilaretan eta nerbioetan eta organo eta guruin guztietan salbuespenik gabe gertatzen dela. Beste era batera esanda, egosi-jalearen organismo desordenatua eta gaixoa guztiz berreskuratzen da zelula gazte, espezializatu eta osasuntsuen osagarri berri batekin. Gordinik jateak sexu-ahalmenaren hazkundea harrigarria izango da guztientzat, nahiz eta sexu-jardueretan neurri zorrotza izan behar dugun gure printzipio irmoa. Kiroletan raw-eaters marka berriak eta aurrekaririk gabekoak ezarriko ditu. Hor aurkitzen da alkimisten aspaldiko ametsa, bizitzaren elixirra. Ez dira botiken bidez ordu gutxitan lortutako efektu deigarriak, organismo osoaren berreraikuntzaren bidez gaixotasunak sendatzeko oinarrizko prozesuak baizik.

Organo edo guruin bateko zelulak guztiz gastatzen ez badira, elikadura naturalak aukera ematen die zelulen funtsezko osagarria berreskuratzeko zelula berriak sortuz, eta, aldi berean, zelula gaixo eta alferrikako presentzia kentzeko. Baina ez dago batere modurik alferrik galdutako organo bat, hala nola, hortz hondatua, lehengo egoerara itzultzeko.
Horregatik, osasun kontuetan, atzerapena arriskutsua da.

Egosi-jalea bere organoen eta guruinen bostenetik hamarrenaren lanari esker bizi da eta, hala ere, oinetan eusteko gai den bitartean, osasuntsutzat hartzen du bere burua. Okerragoa dena, kentzeko arriskua

nahiz eta hamarren hori etengabe zintzilikatzen zaio Damoklesen ezpataren antzera, batez ere afari «on» batzuk egin dituenean.

Zitologoen ikerketek erakusten dutenez, giza gorputzean zelula indolenteez gain, hainbat zelula erraldoi nukleatu (polikariozitoak), tamaina handiko zelula nukleatugabeak (megakariozitoak) eta beste zelula degeneratu mota batzuk aurkitzen dira. Horrelako zelulak "normalean" egoten dira organo eta guruin guztietan, eta baita egosi-jaleen odol-jarioan ere. Elikadura-mendekotasun guztien organoetan aberrazio hauek eta beste andana bat ikusten dituzten ikerlariek gertakari "normal" edo "natural" gisa kontsideratzera behartuta daude.

Elikagai naturalak ez dira digestio-organoetan ordu batzuk baino gehiago geratzen eta, digerituta edo ez, gorputza ohiko kanaletik irteten da, eta egositako elikagaiak, batez ere animalia-iturrietatik datozenak, hiru denboraz irauten dute digestio-hodian. edo lau egun, batzuetan astez. Orain, gauza jakina da hil eta berehala animalien zelulak deskonposatzen hasten direla, eta horrela egiten duten heinean substantzia pozoitsu ugari askatuz. Beraz, ez dago pozoirik gabeko animalia janaririk egosi-jalearen mahaian. Ez da harritzekoa, beraz, gizakiaren sabelean hiru edo lau egunez 38 °C-ko tenperaturan egon ondoren. animalien elikagaiak guztiz pozoi bihurtzen dira. Batzuetan, prozesu hori halako neurrira doa, non hesteetako hormak hondatu eta pus, muki eta odol kantitate handiekin nahastu ondoren bakarrik lortzen dute organismotik irtetea. Bigarren egunean, gaixoak urdailean nahasmendu arin bat duela salatzen du. Medikuek mahai-gatza erabiltzea gomendatzen dute horrelako usteldurak gerta ez daitezen, gizakiaren sabelaldea haragi gazizko upel batean bihurtu nahi balute bezala. Sinesgarriek inozoki uste dute urdailak erraz onartzen duen guztia ezin dela kaltegarria izan; aldiz, arroz leunduak, ogi zuriak edo azukreek, elikagai guztien artean kaltegarrienak, ez dute urdailean berehalako erreakziorik eragiten. Batzuek galdetzen dute elikadurak zer lotura izan dezakeen begiekin, azalarekin edo nerbioekin, gorputzeko edozein atalek lehengairik gabe beteko balu bezala. Orain, zer substantziatan aurki liteke

ogi zuria, azukrea edo gurin argitua, begiei argia eman edo nerbioen eragiketa zoragarriak antola ditzaketenak? Jendeak aieru hipotetiko mota guztiak aurreratzen ditu nerbio-gaixotasunen kausak azaltzeko, baina ez diote arreta gutxien jartzen funtsezko faktoreari: nerbioei hornitzen zaizkien lehengaien propietateei.

Gizakiak gaixotasun infekziosoekiko duen erresistentzia ahuldu egiten da Belaunaldiz Belaunaldi

Gaixotasun infekziosoen arriskua etengabe ari dela diote gainbehera faltsuak dira. Egosita jatea dela eta, giza zelulek mikrobioekiko erresistentzia ahalmena galdu dute pixkanaka eta, okerrena dena, botere hori galtzen jarraitzen dute belaunaldiz belaunaldi.

Horren harira, 1956an argitaratutako IV Davydovsky zientzialari sobietar ospetsuaren "Anatomia patologikoa eta giza gaixotasunen patogenesia"ren pasarte batzuk aipatu nahi ditut.
Haren arabera: "Homo-sapien (antroponosi) bereziki dauden infekzio batzuk daude, hain zuzen ere, animalietan gertatzen ez direnak, tximino garatuenak barne. Zientzialariek ez dute lortzen infekzio horien adibide esperimentalak haietan eragitea. edo, bestela, horietako gutxi batzuen antza oso urrunak lortzen dituzte (tifoidea, kolera, malaria, meningitis meningokokoa, gripea, elgorria, icterizia, difteria, eskalatina, pneumonia, erreuma, sepsia, gonorrea, furunkulosia, apendizitisa, etab. aktibatuta).

"Zoonosiak eta ornitonosiak (animalien eta hegazti-gaixotasunak) hori Gizonetan gertatzen dira, hala nola, hidrofobia, entzefalitisa, bruzelosia (Maltako sukarra), psitakosia, baztanga, izurritea, tularemia, antraxa, trikinosia eta beste batzuk, oro har, gizakiaren ezaugarri bereziak dituzten sintoma bereziak izaten dituzte, animalietan, aldiz, batzuetan. sintoma horien oso urruneko erreprodukzioak bakarrik erakutsi".

Beraz, badirudi animalia guztiek, gizakien arbasoek, tximinoek barne, ez dutela giza infekzio espezifikorik hartzen, baizik eta ikerketa-zientzialariek gaixotasun horiek helburu esperimentaletarako kutsatzeko nahita egindako saiakerei ere ez dietela erantzuten. Aitzitik,

badaude animalia eta hegaztientzako bereziak diren bakterioak, baina ez diete normalean eragiten, nahiz eta haien organoetan egon denbora guztian. Gizakiari transmititzen zaizkionean, ordea, bakterio horiek beraiek modu ikaragarri eta hondagarrienean kutsatzen dute. Horri gehitu behar diogu animaliak gaixotasun kroniko guztietatik immuneak direla.

Zein da kontraste deigarri honen arrazoia? Zer da gizakia hemengo animalia batetik bereizten duena, ez bada bere ohitura "zibilizazioaren" legeen arabera elikatzeko eta gero bere mahaian lasai esertzeko hankak gurutzatuta? Imajina ezazue nolakoa izango litzatekeen egun eder horietako batean behiak buruan hartuko balu gizakia bezala "zibilizatu" bihurtzea, bazka jatea kalderero batean egosi ondoren eta, gaixotzen denean, itxurak egitea. arrazoiak ezezagunak ziren. Orduan norbaitek bere burua belar gordinez elikatzen saiatu behar duela iradokitzen balu, bere gorputza janaria prestatzeko erabilita, belar gordinak kalte egin diezaiokeen beldurra adierazi beharko luke. Imajina ezazue zuek ere, nolakoa izango litzatekeen gaur behiak milaka urtez belarra egosirik kontsumitu izan balu, egiten ari zena ekintza ez-naturala zela une batez pentsatu gabe. Hala ere, gaur egungo haragi-gurtzaile potoloek kokatu duten posizioa da.

Gaixotasun infekziosoen aurkako borroka erabatetik hasten da ikuspuntu okerra. Gaixotasun infekziosoengatiko heriotza-tasaren beherakada ez da gorputzaren erresistentzia indartuz lortu, baizik eta infekzioak zabaltzen dituzten kanpo-baldintzak arinduz.
Denboraren poderioz, gizakiaren erresistentzia ahalmena hain ahuldu egin da, non etxebizitza modernoek eskaintzen dituzten ekipamenduak, ur hornidura zentralizatuko sistemak, hiri saneamendua, gaixoen isolamendua eta abar kentzen baditugu, eta duela 200 urte indarrean zeuden baldintzetara itzuliz gero, gizakia. urte gutxiren buruan hainbat gaixotasun epidemikoren bidez suntsitu egingo zen.

Dena den, gaur egun ere auto-infekzioak, sortzen dituztenak esaterako baldintza katarralak, azkar garatzen dira eta saihestezinezko hondamendia bihurtuko da sukaldaritza jaten duen gizateria guztientzat. Gizon faltsuen zelulen ahultasuna aprobetxatuz, kalterik gabeko mikroorganismoak bihurtzen dira

nahiko kaltegarria. Davydovsky-k idazten du: "Bakterioen aldagarritasunari buruzko gaur egungo datuen argitan, bakterio patogenoak bakterio ez-patogenoak deitzen direnetatik ekoiz daitezkeen postulatua errealitatetik nahiko hurbiltzat hartu behar dugu. Beraz, tifoideoaren, paratifoidearen eta disenteriaren baziloak sor daitezke. hesteetako baziloetatik;difteriako benetako baziloak bazilo faltsuetatik sortu daitezke.Horrelako metamorfosiak koka-mota guztietan gerta daitezke, anaerobioetan, izurriteen eta tuberkulosiaren baziloetan eta beste mik Autoinfekzioa bereziki benetakoa da giza gorputzeko, larruazaleko eta muki-mintzen ohiko biztanleen kontura".

Gaixotasun infekzioso askotan ez dago infekzioaren frogarik. Oro har, gaixotasun infekzioso oro pertsona ahul baten organismo delikatuan agertzen da lehen aldiz eta gero beste pertsona batzuei transmititzen zaie. Egia esan, horrelako organismo bakoitza bakterio patogenoak hedatzeko eta hedatzeko fabrika arriskutsua da. Horrelako lantegirik ez dago gordin-jaleen artean. Beraz, gordin-jaleen mundua gaixotasun infekzioso guztietatik libre egongo da betirako.

Davydovsky-k autoinfekzioari buruzko iritziak honela laburbil daitezke: "Gure gorputzeko eskualde nagusiak autoinfekzio-prozesuak garatzen diren hauek dira: eztarria, amigdalak, apendize vermiformea, heste lodia, konjuntiboa, bronkio-hodiak eta Gaixotasun autoinfekziosoak hauek dira: sudur-katarroa, faringitisa, kolitisa, disenteria, bronkitisa, pneumonia, zistitisa, pielitis, nefritisa, konjuntibitisa, larruazaleko afekzio hanturazkoak,

furuncles, carbuncles, otitis, kolezistitis, osteomielitis, jaio ondorengo endometritisa, eta abar. FGk emandako datuen arabera Barinski (1949), eskalatina kasu guztien % 50ean eta difterriaren % 15ean soilik ezar daitezke harreman zuzenak. Beste era batera esanda, difteria kasu guztien gehiengo handietan ez dago infekzioa kanpoko iturrietakoa denik frogatzen duen frogarik. Berriz ere, TE Boldyrev-ek (1949) emandako frogek adierazi zuten tifoide kasuen ehuneko 53 jatorri ezezagunekoa dela. Infekzio exogenoen papera pixkanaka murrizten doa, infekzio endrogenoei bere lekua emanez. Inongorik gabe

Zalantzarik gabe, etorkizunean, ohartuko da auto-infekzioek betetzen dutela paper nagusia, batez ere, oraindik ez gaudela aldatzen diren mekanismo fisiologikoen eta baldintza fisiologikoen funtsa azaltzeko aukera emango diguten beharrezko ezagutzaren jabe ez garelako. zelulen eta bakterioen sinbiosi normala infekzio-egoera batean.

"Gaixotasun infekziosoen etiologiari dagokionez, alde batera utzi behar dugu Koch, Ehrlich eta Pasteurren garaian sortutako nozioak kanpoko eta barneko bitartekoetako mikroorganismoen izaera 'patogenoari buruz'. Hitzaren zentzu osoan ez dira bakterioak beraiek patogenoak, baizik eta une jakin batean organismo jakin batean dauden eta bere sistema erregulatzaileen eta nerbio-mekanismoen asaldurarekin lotuta dauden korrelazio fisiologiko horiek. Naturan ez dago mikrobio «patogeno» berezirik; normalean erresistentea den gai batengan suszeptibilitatea sustatzen duten faktoreak ez dira amaitzen, eta alderantziz».

Guzti honetatik ondorio bakarra atera dezakegu. Gaixotasun infekziosoen benetako kausa ez da mikrobioa, organismoaren prozesu biologiko arrunten egoera kaltetua baizik. Mikrobioak beti egon dira, oraindik ere existitzen dira eta betiko egongo dira. Haiek suntsitzeko eta suntsitzeko kanpaina erokeria hutsa da. Gaixotasunen benetako arrazoiei begiak ixtearen ondorioz, gizakiaren erresistentzia-ahalmen organikoa murrizten joan da pixkanaka-pixkanaka halako neurriraino, non gizakiak ez baitu kanpotik infekzioa noiz etortzeko zain gelditzen, baizik eta gorputzaren barnean pilatzen ari diren bakterioen aurrean men egiten baitu. . Izan ere, giza organismoan animaliarik gaiztoei kalterik egin ezin dieten bakterio horiek aurrez aurre aurkitzen dituzte haragi, ogi, gurina eta azukretik eratutako zelula ahul, baliorik gabeko eta inaktiboekin. Ez da harritzekoa, beraz, zelula horien gainera erortzea eta amorruz irenstea. Pertsona zentzudunak bere gorputza garbitu behar du alferrikako zelula horietako bakoitza, eta horren ostean ez da mikrobiorik ausartuko fruitu, fruitu lehor eta zereal nobleetatik sortuko diren zelula gazte, sendo eta sendoetara hurbiltzera. Hona hemen, hain zuzen ere, "normala aldatzen duten mekanismo eta baldintza fisiologikoen funtsa

zelulen eta bakterioen sinbiosia infekzio-egoera batean", Davydovsky-k ezin du eman azalpena.

Antibiotikoen papera agente terapeutiko gisa aldi baterakoa eta engainagarria da. Jendea pixkanaka etsitzen ari da haiekin. Bakterioen jardueraren ondorioak denbora laburrean neutralizatuz, zelulak ahultzen dituzte eta gero infekzio indartsuagoetarako bidea garbitzen dute.

Antibiotikoen esperientziarik intimoena dut. Elikadura naturalaren gabeziaren ondorioz, nire seme-alabek beti izan zuten sukar irregular eta iraunkorra auto-infekzio eta auto-intoxikazioek eragindako sukar irregularra, eta haien tenperatura 37,8 °C artekoa izan ohi da. eta 38 °C. Nire semea Parisera eraman nuen eta hango "espezialista" entzutetsuenen ardurapean jarri nuen. Zoritxarrez, antibiotikoekin bereizi gabeko esperimentazioen bidez haien tenperatura 40-41 °C-ra igo zuten. eta bihotza eta giltzurrunak endekatuta, azkenean hil zuten, bere gaixotasuna diagnostikatu gabe.

Nire alabari gauza bera gertatu zitzaion, baina oraindik indarkeria handiagoa, bi urte geroago. Hanburgoko Anscharhohe Haur Ospitalean (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) jarri nuen, eta bertan Wolfgang Tiling doktore batek nire haur gaxoarekin esperimenturik ankerrenak egin zituen. Egunero odol kantitate ikaragarri bat ateratzen zuen, laborategiko hainbat azterketa egin zituen edo dozenaka arratoi eta untxi txirotan injektatzen zituen, bakterioak biderkatuz gaixotasunaren erantzule zen benetako organismoa identifikatu nahi zuela iruditiuz, baina zeina zen. ezin izan zuen bere ezohiko azterketa klinikoetan zehaztu. Nire haurraren tenperatura zenbat eta gorago igo, orduan eta handiagoak ziren emandako antibiotikoen dosiak eta anitzagoak ziren haien barietateak. Antibiotiko dosiak handitu ahala tenperatura gero eta gorago igo zen, harik eta 39 °C artean etengabe aldatu zen arte. eta 41°C. eta nefritisaren seinaleak biziki nabaritu ziren. Bere baliabide "zientifikoekin" gaixotasunaren garapena bizkortu zuen, lau urteko iraupen "normala" hilabete bakarrera murriztuz. Umea manikitzat hartzen zuen eta sinesmen faltsura beldurtu gintuen

kortisona eman edo barne biopsia egin ez badiote, ez zela astebete baino gehiago biziko.

Garai haietan egin nuen topo Bircher-Bennerren alemana "Nutrizio gaixotasunak" izeneko tratatua ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Berehala atera nuen alaba ospitale hartatik eta elikadura naturalaren zaintzari utzi nion. Makila magiko baten bat-bateko uhinarekin nire haurraren tenperatura 37°-37,5 °C-ra jaitsi zen. eta bere gernu-kantitatea 200m1-tik bi litrora igo zen egunean. Astebeteren buruan zutik altxatu eta gelan zehar ibili zen mediku bihozgabe hari atea irekitzeko, zeina txundituta gelditu zen eta lotsagarriaren beldur zenez, oinarririk gabeko aitzakia batekin edo bestearekin, ospitalearen kopiak emateari uko egin zion. erregistroak eta azterketa klinikoak.

Haurra gordinik jateko dieta batekin elikatzen jarraitu izan banu, gaur bizirik egongo zen zalantzarik gabe. Baina garai hartan elikagai gordinak baliabide terapeutikotzat hartzen nituen eta oraindik ere bitamina artifizialetan sinesten nuen. Bircher Benner doktorearen klinika pribatuko nutrizio-sistema gertutik ezagutzeko asmoz, Hamburgotik Zurichera eraman nuen umea eta sanatorio horretan eduki nuen 23 egunez. Hemen aipa dezaket, bide batez, zoritxarrez Bircher Benner doktorearen heriotzaren ondoren, bere elikadura sistema asko aldatu dela janari egosiak, esnekiak, bitaminak eta beste sendagai batzuk sartuta.
Dena den, bere egoeraren hobekuntza azkarrak bultzatuta, bere osasuna berreskuratzea posible zela pentsatu nuen, neurri batean, elikagai gordinak eta beste batean, janari prestatuak eta bitamina artifizialak. Dena den, bere bizitza lau urtez bakarrik luzatu ahal izan genuen.

Ni neu naiz gizakiaren auto-infekzioen aurkako garaipenaren adibide nabarmena. 20 urte baino gehiago zeramatzala bronkitis kronikoa jasaten nuen neurrian, non urtean behin baino gehiagotan, hotzetako eraso gogorrenekin ohera hartzen nuen beti. Gordinik jateak, ordea, hori guztia aldatu du eta azken hamar urteotan urte osoan zeru zabalean lo egin dudan arren, batzuetan 15 edo 16 graduko neguko izozte hotzetan, mikrobioak bere lekuan oraindik,

ez dut behin ere eztulik egin edo katarroaren zantzurik txikiena ere sentitu. Bide batez gehitu nahi nuke neguan aire zabalean lo egiteak ez duela heroismo berezirik behar. Beharrezkoa da gorputza ondo estaltzea eta aurpegia aire freskora zabalik edukitzea. Horrez gain, janaria prestatua baztertzea garrantzitsua da, gau lorik gabe pasatzearen eta ohean etengabe ibiltzearen arrazoiak ezabatzeko.

Minbizia Zelulen Muturreko Endekapenaren Emaitza da

Beste gaixotasun guztien kasuan bezala, minbiziaren kausak ere bai nahiko erraz azaltzen da naturaren legeen argitan.

Zitologoek ikerketa izugarria egin dute zelula normalen eta minbizi-zelulen egituraren arteko desberdintasunak ezagutzeko. Oro har, minbizi-zelulak nahiko ohikoak diren zelulak direla aurkitu dute, edozein lan erabilgarria egiteko beharrezko egiturarik eta gaitasunik gabe. Haien helburu bakarra proteinak (eraikuntzako materialak) irenstea eta ugaltzea da.

Dakigunez, gizon faltsuaren zelulek gauza bera dute ezaugarriak. Ezberdintasun gradu bakarra dago gizon faltsuaren zelulek eta minbiziaren zelulek jasaten duten endekapenaren artean. Egoera jakin batzuetan kokapenari dagokionez, benetako gizonak gizon faltsuaren zelulak bere kontrolpean mantentzea lortzen du. Bere organismoaren hedadura askeetan zabaltzen ditu, haiekin hutsik dauden barrunbeak betetzen ditu, azalaren azpian botatzen ditu, bere zelula arruntekin nahasten ditu eta horrela, denbora batez bederen, mantentzen ditu organo eta sistema sentikorrak. bere gorputza haien presio arriskutik libre. Guztiek begi hutsez ikus dezakete gizon faltsuaren masa izugarria, batzuetan 60-70 kiloko pisua izatera iristen baita. Edozein guruin edo organotan masa horren kilo batzuk jarriko balira, guruin edo organo jakinaren jarduera, zalantzarik gabe, geldiaraziko litzateke ondoriozko presioaren ondorioz. Hain zuzen ere, horrela minbiziak gizon baten bizitzari amaiera ematen dio.

Gizon faltsuaren zelulak, minbiziarenak bezala, deitu izan dira Sukaldean prestatutako janariaren bitartez sortu

elikagai horien kontsumitzaile amorratu gisa jarduteko helburu nagusia. Benetako gizakiaren defentsa-ahaleginez, gizaki faltsuaren zelulak ezin dira mendekotasunaren bidetik gorputzean sartzen diren substantzia ez-naturalen kantitate izugarriak guztiz asimilatzeko gai, eta, ondorioz, substantzia horien zati handi bat nahi gabe galtzen da. erre eta soberako bero bihurtuta. Gehiegizko janari-masa horiek aske kontsumitzeko, gizon faltsuaren zelulak burujabetza lortzen ahalegintzen dira, nahi duten tokian finkatu eta bete-betean harilkatzen. Horietako batek edo batzuek beren ahaleginean arrakasta lortzen dutenean, abiadura sinestezinean irensten hasten dira beren nagusi zikorrak eskaintzen dizkien janariak. Horrela, zelula hutsal batetik edo bitik hasita, gizateria osoa bere izu hilgarriaren atzaparretan mantentzen duen munstroa sortzen da.
Prozesu patologiko ugarietako batean ere ez dugu antzeko kasurik aurkitzen, non milioika zelulen artean zelula bat edo bi baino ez diren gaixotasunaren aurrean.

Burua okupatzeko argia duen gizon argia oinarrizko arazoak dituzten ikerlariek denbora, dirua eta energia alferrik galtzen dituzten galdera ergelei buruz galdetzeari utzi ezinik. Minbiziaren agerraldia azaltzeko 400 bat agente kartzinogeno zerrendatu dituzte, eta horiek, faktore dietetikoak izan ezik, ez dute lotura txikiena kartzinogeniaren oinarrizko arrazoiekin. Norbanako bakoitzak galdera hau egin behar dio bere buruari: "Ematen da pozoi, izpi, narritadura kroniko, lesio, erredura, birus, nikotina, alkitran eta beste hainbat agente guztiek, faktore kaltegarri gisa, zelulak beren konplexua ken dezaketela. egitura eta lan egiteko duten gaitasuna, edo horiek kaltetu, ahultzeko, birrintzeko eta hiltzeko, baina zer bide posibleren bidez eragin lezakete zelula batean edo bitan hain biderkatze ahalmen izugarria, espazio oso laburrean ahalbidetzeko. denbora, erori eta gero suntsitzeko giza gorputzaren eraikin zoragarri osoa bere osotasunean?"

Botere ikaragarri hori arduraz egosi, labean, prestatu eta munstroari ematen dio organismoaren jabeak berak beregatik.

bere azken suntsipena. Minbizia zelulen muturreko endekapenaren eta elikadura ez-naturalaren emaitza saihestezina da.

Euren ikerketetan zehar, zientzialariak minbiziaren benetako arrazoiekin topo egiten dute behin eta berriz. Froga ukaezinak eskuetan dituzte, denbora batez begiratzen dituzte eta baita baieztatzen ere, baina nagusi diren dieta-sistemak aldatzearen auzia hausnarketarako sortzen den bakoitzean, begiak txundituta ixten dituzte, trumoiak jota bezala, eta une bat ere gelditu gabe orpoetara jotzen dute, ez baitute NAHI EZ bait dute elikadura ohituretan naturarik gabeko ezer ikusi. Bereziki, EZ dute kritikatu NAHI jaten duten eta aspalditik santutasuntzat hartu duten ogia, mahaira iristen denerako behin eta berriro ehotzearen bidez profanatua izan dela pentsatu gabe. , bahetu, oratu eta labean.

Zitologoek argi ikusten dute minbizia egitura espezializaturik eta gaitasun operatiborik gabeko zelulen bidez sortzen dela, baina haien ustez gizaki osasuntsu deritzonaren zelula guztiak (natur ez den elikaduraren produktua izan arren) nagusiki dira. zelula guztiz garatuak eta perfektuak, gerora zenbait agente kartzinogenoren eraginez bere ezaugarri arruntetatik kentzen direnak. Beste era batera esanda, fabrikako bere ekoizpenean akatsen akatsen mekanismo egokirik ez egotea faktore kasual guztiekin lotuta dago, baina ez dute inolako erlaziorik fabrika horretara hornitutako eraikuntza-materialekin, ezta lehengaien izaera eta kalitatearekin ere. ekoizpenerako beharrezkoak diren materialak. EZ DUTE IKUSI NAHI Egosi-jale guztien organoak beren egitura eta funtzio egokiak galdu dituzten milioika zelulaz etengabe gainezka daudela. Orain Cowdry-ren "CANCER CELLS"-en pasarte batzuk aipatuko ditut, non irakurleak argi ikusiko baitu zein argi eta argiak diren benetako arrazoiak.
minbizia dira.

Cowdry-k idatzi du (11. or.): "Beren aitzindarien zerbitzu espezializatuaren funtzioa osorik edo zati batean galduta, minbizi-zelulek funtzio jakin hori egiten duten egitura-ezaugarriak galtzen dituzte neurri berean.

posible. Egitura ezin da mantendu funtziorik ezean funtzioa dagokion egiturarik ezean mantendu daitekeen bezala." Cowdryk ahaztu egin du minbiziaren sekretua behingoz konponduko litzatekeen egia nabariena gehitzea.

Alegia, egitura eta funtzionamenduari eusteko lehengaiak ezinbesteko baldintzak dira, eta LEHENGAI horiek SUKASIAK MATERIAL bihurtzen direnean, ez da ez egitura mantenduko, ezta funtziorik ere.

Zelulen hazkuntza normalari dagokionez, Cowdry-k honela aipatzen du Rusch-ek: "Zelula primordial arruntek hainbat mekanismo potentzial dituzte, azken finean, bereizketa zehazten dutenak. Mekanismo horiek funtzionalki aktibo bihurtzen dira osagaiek maila kuantitatibo jakin batzuk lortzen dituztenean" (15. or.). Minbiziaren eraldaketan "Kanzerigenoek zelularen funtzio bereziren batean edo gehiagotan aldaketa bat eragiten dute. Ondorioz sortutako aldaketa heredagarria da". Baina, "herentziazko aldaketa hori jasan duten zelulek faktore osagarrien galera gehigarria eska dezakete neoplasia guztiz autonomo bihurtu aurretik" (17. or.). Minbizia ez da guztiz garatu eta espezializatutako zeluletatik sortzen. "Obulua eta espermatozoide oso desberdindutako zelulak dira, gaizto bihurtzen ez direnak eta ohiko murrizketarik gabe ugaldu eta ondo portatu diren zelula normalei dagozkion lurraldeak inbaditzen dituzten espermatozoide edo obulu-zelulek osatutako minbiziak sortzen dituzte" (333. or.).

Minbizi-zelulen jarduera nagusiak substantzia nitrogenatuak ehizatzea, animalia proteinak irenstea, aminoazidoak kentzea, proteina anormalak sintetizatzea eta antzeko izaera duten beste hainbat ustiapen egitea dira. Minbizia "nitrogeno-tranpa" baten antzera jokatzen duela ikusi da gorputz-igerilekutik aminoazidoak kentzen dituena, hartara itzulera nabarmenik utzi gabe" (39. or.). Beherago esaten da (ibid.): "Zelula gaiztoen nitrogeno-metabolismoa, portaera oneko zeluletatik, gorputzari behar bezala zerbitzatuz, haiek behar dituzten materialak hartuz egiten dela dirudi". Enigma erraz konponduko zen "oso beharrezkoa" hitzak "OSO ALERTA ETA KALTEGARRIA" hitzez ordezkatu izan balira. Christensen eta Henderson-ek (1952) aminoazidoen nagusitasuna aintzat hartu zuten

kartzinoma-zelulen metaketa "faktorea esanguratsua da zelula neoplasikoaren hazkuntzan eta ugalketan galtzen ari den animalia batean" (ibid.). Haien ustez, animalia ez da elikagai naturalak ez izateagatik alferrik galdu, baizik eta aminoazido-kantitatearen gabeziagatik.

Minbizi-zelulek proteinak etengabe sintetizatzen dituzte. Cowdryk idazten du (p. 152): "Gaiztasuna askotan proteinen sintesiaren anormaltasun batekin eta proteina anormalen eraketa posiblearekin lotu izan da. Proteinen eta nukleoproteinen sintesia garbi etengabea dago hazten diren tumoreetan substantzia zelula berri bat emateko, hauen sintesia bitartean. Hazten ez diren ehun arruntetako materialak matxura baliokide baten bidez orekatzen dira". Beste leku batean, Caspersson-ek (1950) aipatzen ditu: "Tumore-zelula gaiztoaren eta normalean hazten den zelularen artean, badirudi funtsezko diferentzia bat dagoela proteinak sortzeko sistemaren garapenari dagokionez. Tumore-zelula gaiztoan inhibizio-mekanismo endozelularra. normalean proteinak eratzeko sistemaren jarduera mugatzen duena, gutxi gorabehera, funtzionatzeari utzi dio, irudi zitokimikoan aldaketa espezifikoak eraginez» (10-102 or.). Azpimarratu behar al da aipatutako proteinak ez direla mahatsetik edo sagarrez lortutako proteinak, sukaldean egosi edo labean egindakoak eta zelula arruntek baztertzen dituztenak baizik?

Ikerketa zientifiko gehiagok erakutsi dute kantitateak minbizi-zeluletako gantzak normalaren gainetik daude, bitamina eta mineralena, berriz, normalaren azpitik.

Cowdry-k onartzen du "Zelulak, gaiztoak eta bestelakoak, ia ezinezko konplexuak diren gizabanako txikiak dira. Agian bakoitzak 10.000 osagai biokimiko ezberdin izan ditzake, ioi ez-organikoetatik proteina eta nukleoproteina konplexuenetaraino, elkarren artean zuzenean edo zeharka elkarreragiten dutenak. ..zelula bizi baten jardueren balantzeak, hau da, zelularen bizitzaren ageriko adierazpen orokorrak, material horien arteko elkarrekintza zinetiko oso konplexuen edozein unetan izan behar du.Zelula baten egoera guztiz definitzeko, bat Zinetikoki deskribatu beharko lituzke inplikatutako erlazio anitzak.. Ez baita bideragarria kuantitatiboki baino gehiago zehaztea.

aldi berean aldagai batzuk, egoera konplexu osoaren ikuspegi oso mugatua lor dezakegu. 4 edo 5 osagai-sistemei buruz diharduten formulazio matematikoek izugarrizko zailtasunak dituzte, are gutxiago milaka aldagai jorratzen dituztenek" (151-152. or.). Horrela, gure zientzialariek, zeinen eskuetan baitago gizaki guztien patua, infinitesimal gutxi dakite horri buruz. zelulen egitura. Hala ere, ezagutza eskasa izan arren, zelula konplexu horiek eraiki dituen izaera alde batera uzten dute eta jendea sinestera bultzatzen dute beren kalkulu zehatzen bidez horien eskakizun kualitatibo eta kuantitatibo zehatzak zehaztu ditzaketela. zelulak proteina, gantz, karbohidrato, bitamina, mineral eta abarrei dagokienez.

Are gehiago, lehenik ingeniari buruzagiaren jakinduria mespretxatzera heltzen dira hark agindutakoa ez onetsiz, eta gero haien fabriketan hainbat substantzia asmatzera eta guri eskaintzera. Irakurleak bere kabuz erabaki dezala haien ekintzak barregarriak edo tamalgarriak diren.

Ebidentzia nabarmenak bildu dituzte ikerketa-zientzialariek, apurtasuna edo dieta-murrizketek minbiziaren intzidentzia eta hazkundea saihesten dutela edo, gutxienez, mugatzen dutela. Lehen Mundu Gerran Danimarkan, Errusian, Alemanian eta Austrian indarrean zegoen elikagaien errazionamendu zorrotzaren pean, minbiziaren heriotzak gutxiago izan ziren gerraren amaieran errazionamendua kendu ondoren baino. Hindhede-ren (1925) iritziz, gehiegizko elikadurak lagundu zuen heriotzaren intzidentziaren gorakada horretan.

Cowdryk animaliekin egindako esperimentuetako adibideak aipatzen ditu: "Mccay-k (1947) Moreschiri (1909) kreditua ematen dio lehen ikertzaile britainiarren lana hedatzeagatik, dieta-murrizketak animalien tumoreen hazkuntza eragozten edo moteltzen duela erakusteko.
Moreschik saguetara transplantatutako sarkomek proportzio gutxiko hartu zuten emandako janari kantitatean. Dieta mugatuko saguak luzaroago bizi ziren eta tumoreak transplantatzea zailagoa zen guztiz elikatuta zeuden saguetan baino.

"McCay-k eta bere kideek nahiko azterketa nabarmenak egin dituzte arratoiak atzeratu dira dietaren energia mantentzerako egokia den izatera murriztuz, baina hazteko nahikoa ez dena. Talde bat antolatu zen horrela

gazteak 700 egun baino gehiagoz eta beste bat 900 egun baino gehiago heldutasunera hazten utzi gabe, arratoi mota honen batez besteko bizi-iraupena ohiko baldintzetan 600 egunekoa dela gutxi gorabehera. Kaloria nahikoa ematen zaienean arratoi atzeratuak heldu egiten dira eta guztira 1.400 egun edo gehiago bizi ditzakete, haien bizitza normalaren bikoitza baino gehiago" (394-395 or.). Berriz ere, McCay, Sperling eta Barnes (1943) arabera, "tumoreen garapena". arbuiagarria zen hazkuntzan atzeratuta zeuden arratoietan heldutasuna lortzen utzi zuten arte" (396. or.). Zein emaitza zoragarriak ez ziren lortuko arratoi horiek elikagai gordinez esklusiboki elikadura mugatu batekin elikatuko balira.

Esperimentu gehiagok frogatu zuten dieta "normalarekin" elikatzen ziren 198 arratoiren artean 150 tumore-kasu garatu zirela, 200 arratoi atzeraturen artean 38 tumore baino ez zirela - dieta normala deritzonetik partzialki kendutako animaliak. Noiz arte jarraitu behar du gizakiak normaltzat hartzen. hilketa gupidagabea zabaltzen duen eta bizitzaren iraupena hainbat aldiz laburtzen duen dieta?

Hainbat momentutan ahaleginak egin dira gorputz-pisuaren eta minbiziaren hilkortasunaren arteko erlazioa argitzeko bizitza-aseguruen estatistikei erreferentzia eginez. 1913an, Bizitza Aseguruen Zuzendari Medikoen Elkartearen eta Amerikako Aktuario Elkartearen batzorde bateratu batek 20-62 urte bitarteko gizonezkoek erositako 774.672 poliza jorratu zituzten. Orduan ikusi zen 30-44 urte bitarteko asegurua hartzen zuten gizonen kasuan, minbiziaren ondoriozko heriotza-tasa 37 pisatzen zutenentzat, 32 pisu estandarra zutenentzat eta 24 pisatzen zutenentzat, 100.000etan kalkulatuta. 45 urtetik gorako talde nagusientzat

dagozkion tasak 156, 144 eta 120 ziren, hurrenez hurren. 1932an aztertutako Union Central Life Insurance Company-ren erregistroen arabera, honako hauek ziren minbiziaren heriotza-tasak, pisu gehiegizko ehuneko 25etik edo gehiagotik hasita, pisu gutxiko ehuneko 50era: 143, 138, 121, 111, 114 eta 95. 111ko zifra pisu "normalari" erreferentzia egiten diona. Duela gutxi, Metropolitan Life Insurance Company-ren Estatistika Buletinaren arabera (1951), giltzurrun-gaixotasun kardiobaskularrengatik gehiegizko pisua duten gizonezkoen hilkortasuna.

estandarraren erdia zen berriro eta diabetesaren ondorioz estandarra baino lau aldiz handiagoa zen. Hauek dira gizon faltsuak gizateriari ematen dizkion sariak.

1900 eta 1950 bitartean Amerikako Estatu Batuetan gaixotasun kardiobaskularrengatik eta minbiziagatiko hilkortasun-tasen igoera ondorengoa izan zen. 50 urteko epean minbiziaren heriotza-tasa 64tik 139,6ra igo da 100.000 biztanleko, eta gaixotasun kardiobaskularrengatik, berriz, 244tik 478,1era. Oro har, 1950ean 100.000 biztanleko 803,9 hildakoetatik hamar kausa nagusiengatik, gaixotasun kardiobaskularrak eta minbizia 617,7 izan ziren. Oraindik esanguratsuagoak dira eskuragarri dauden azken zifrak, 1964. urteari buruzkoak. Minbiziaren heriotza-tasa 151,3ra igo da gaur egun, eta gaixotasun kardiobaskularrak 508,6ra igo dira, guztira 939,7ko 659,9 guztira. arrazoiak. Hauek dira medikuntzaren “aurrerapenaren” emaitza harrigarriak; mediku, ospitale eta botiken aniztasunaren emaitza harrigarria; elikagaien "fintze eta arazketa" produktu saihestezinak. Ondo imajina daiteke egoera zein den gaur egungo "aurrerapenak" beste 50 urtez jarraitzen badu.

Amerikako Estatu Batuetako 1964ko estatistika ofizialen arabera, heriotza kopuru osoaren ehuneko 1,4 baino ez zen "Sintomak, senilitatea eta zehaztu gabeko egoerak". Kategoria honetan seniltasuna aieru hutsa da, noski, janaria prestatua kontsumitzen dutenen artean ez baita inor zahartzarora heltzen. Benetan baldintza zibilizatuetan, berriz! istripuak eta ezbeharrak salbu, gizadi guztia zahartzaro aurreratuan hilko litzateke.

Inguru naturaleko animalia basatien artean minbiziaren agerraldia ezezaguna da. Gatibu dauden tximinoak denbora luzez endekaturiko elikagaien mende jarri ondoren, ordea, minbiziaren antza duten tumore bat edo bi ikusi ahal izan dira. "Noizbehinka minbiziaren agerraldiaren froga guztiz falta den organismo talde handi bakarra ozeanoaren sakoneran bizi da", dio Cowdryk (or. 196). Hau gizakiaren esku suntsitzaileek ez dutelako egin

iritsi zitzaien. Haien immunitatea are aipagarriagoa da haien mundua gurea baino askoz handiagoa dela kontuan hartuta, bai azaleraz, bai biztanlez.

Esan bezala, ikerketan zehar, zientzialariak minbiziaren oinarrizko kausekin topo egiten dute, begiratu eta baieztatzen dituzte, eta, hala ere, axolagabetasun osoz pasatzen dira haien ondoan, haien bilaketa beste zerbait balitz bezala. "Gizakiarengan minbizia eragin dezaketen dieta-osagai batzuek gehiegizko kantitateetan edo haien gabeziak irensten diren ideia beste iturri batetik gero eta handiagoa da.

Animalien dietan izandako alterazio esperimentalek guztiak eragin ditzakete minbiziaren presentzia edo ezaren aldea" (220. or.).

Elikagai naturalen ondorioak ere zuzenean hautematen dituzte. Cowdry nahiko esplizitua da puntu honetan: "Azkenik, kontua agertzen hasten da animalia batzuengan tumoreak garatzeko joera gutxiago dagoela elikagai naturalak elikatzen direnean elikagai oso araztuak elikatzen direnean baino. Silverstone, Solomon eta Tannenbaum (1952) Purina Laboratory Chow-en dieta batean hepatoma onberak gutxiago garatu zirela ikusi zuten, batez ere, osagai erdi purifikatuz osatutako dieta batean beste batzuetan baino, batez ere kaseina, arto-almidoia, partzialki hidrogenatutako kotoi-olioa, bitamina sintetikoak eta bitamina sintetikoak. gatz nahasketa. Gainera, C3H sagu arrek emandako dieta erdi-araztuak hepatoma onberak garatzea areagotu zuten.Tumoreen garapenaren aldea kaloria-kontsumoan, gorputz-pisuan edo proteina, gantz, bitaminen eta bitamina-proportzioan desberdintasun nabariekin erlazionatuta dago. mineralak dietan.Egileek kontu handiz ohartarazi dute ez dela suposatu behar beste tumore-motek modu ezberdinean erantzuten dutenik» (403-404 or.).

"Engel eta Copeland-ek (1952) aurkitu zuten elikagai naturalak elikatzen zituzten AES eta Sprague Dawley arratoiek (stock dietak) kartzinogenoak, 2-azetilaminoflurenoak, eragindako ugatz-tumore gutxiago garatu zituztela dieta erdi purifikatuek elikatzen zituztenek baino. Aldea nabarmena zen" (404. or.).).

Irakurleak, dudarik gabe, behatu du zer janari mota ematen dieten sagu esperimentalei: oso araztutako materialak, hala nola kaseina, almidoia, kotoi-olioa, bitamina sintetikoak eta gatzak. Substantzia horien nahasketari "dieta normala" izendatzen diote ikerlariek. Ehuneko ehuneko 100 minbizirik gabeko saguak biltzen dituzte soroetatik eta kaioletan espetxeratzen dituzte, izaki pobreak ume "delikatuak" bezala tratatzen dituzte, elkarrengandik endogamian jartzen dituzte, "dieta normalarekin" elikatzen dituzte eta belaunaldi batzuen buruan zer bihurtuko dituzte. deitzen dute "sagu-endogamia hutsa".
Horien arabera, "sagu-endogamia" horiek egoera patologiko berezi batean daude, eta, bertan, andui batzuen ehuneko 80ak "kausa ezezagunetako" tumore "espontaneoak" jasan ditzakete. Egositako jale guztiak antzeko egoera patologikoan daude.

Ikus dezagun orain zientzialariak baliagarriren bat marrazteko gai diren goiko froga deigarrietatik ateratako ondorioak. Erantzuna, zoritxarrez, ezezkoa da. Izan ere, Cowdryk lan handia du datu baliotsuenak arbuiatzeko, bere irakurleren batek ergelak izan ez dezan jaki eta edari barietate kontaezinetako bat edo besteri uko egitea pentsatzeko, normalean zibilizazioaren egoeratzat hartzen diren. Hauxe dio: "Kontuz ibili behar da animalien minbiziaren datuen ekoizpena irakurtzean, batez ere dietari dagokionez. Gizakia, gosete-maila hurbilean izan ezik, jaten orojale bat da, askotariko elikagaiak irensten ohituta daudenak. munduko bazter askotatik bildutakoak; animaliak, berriz, tokiko jatorriko dieta nahiko uniforme eta sinpleetara egokituta daude" (220. or.). Irakurleak bere kabuz epai dezala egilea zein den uste oker izugarria.

"Sagu-sorta bakartu, mimatu eta babestu hauetan minbiziaren aurkako herentziazko suszeptibilitate artifizialki areagotuak emanda, nola sortzen dira benetan haietan minbiziak?" galdetzen du Cowdryk (350. or.), galderari erantzunik aurkitu gabe.

"Sagu-ardai jakin batzuetan organo espezifikoen herentziazko suszeptibilitate sendoa aitortzeak zelulak jasan ditzaketen kartzinogenoen izaerari buruz dugun ezjakintasuna nabarmentzen du. Sagu hauek oso babestuta bizi dira kaioletan. Normalean aire girotuan edukitzen dira.

gelak eta haien dieta nabarmen etengabea da. Ez daude kartzinogeno fisiko, kimiko edo biologiko ezagunen eraginpean» (349. or. 350). Cowdry-k nahita ixten ditu begiak benetako kartzinogeno fisiko, kimiko eta biologikoak berak sagu pobre horientzat sortu dituen baldintzak direla. Besteak beste, ingurune naturala eta elikadura kendu, kaiola bakartuetan isolatu eta itxi, babestu, mimatu eta babestu, endogamia artifizialki egin, aire girotuko geletan nahastu gabe eta kaseina, arto-almidoia, kotoi-olioa eta kaseinaz elikatzea. bitamina eta gatz sintetikoak.

Beste nonbait, Cowdry-k datu esperimentalen bi taula ekartzen ditu minbiziaren garapenean izandako aldaketak erakusteko (a) dieta-proteinen eta funtsezko aminoazidoen eta (b) dieta-B bitaminaren aldaketaren ondorioz. Ondoren, iruzkin hauek egiten ditu: "Bitaminak eta aminoazido esentzialak minbiziaren ekoizpena alda dezakete... Aurkikuntza hauek eta beste batzuk azaltzea zaila da. Ez da suposatu behar gabezia edo gehiegizko dieta-substantzia jakin batek zuzenean eragiten duen ehunean. aldaketa neoplasikoa gertatzen da» (401. or.). Hau argi dago eskuragarri dauden datuei uko egitea. Fabrika baten funtzionamendu onak edo desegokiak ez duela suposatu behar hornitzen diren lehengaien harmonia edo desharmoniarekin inolako loturarik izatea esatearen parekoa da.

"Guztiz goiztiarra litzateke aurkikuntza hauen arabera gizakiarentzat minbiziaren prebentziorako dieta bat egitea, Greensteinek (1947) ondo ohartarazi duenez", idatzi du Cowdryk eta gero gehitzen du: "Hainbat, gizakiaren bizi-iraupena hauena baino askoz ere luzeagoa da. Horrelako dieta hipotetiko bati atxikitzen zaizkion animalia esperimentalak ez lirateke bideragarri izango urte askotan, kasu batzuetan ia mende laurdenera, kartzinogenesiaren latentzia-aldien artean» (401. or.).
Hala eta guztiz ere, "Animalien elikadura-luze luzea izateak behin betiko murrizten du hainbat tumore espontaneoen intzidentzia" (429. or.).

"Eskura dauden datuak tumoreen intzidentziari dagozkio batez ere, eta ez hasi ondoren haien hazkunde-tasa. Kasu bakanak

zein hazkuntza faktore dietetikoek aldatzen duten froga nahikoak ez dira gure ezagutzaren egungo egoeran edozein neurri terapeutiko oinarritzeko" (402. or.). Iruditzen zaigu Cowdryri ez zaiola interesatzen tumoreen intzidentzia murriztea; interesatzen zaio. soilik minbizia sendatzeko neurri terapeutikoak aurkitzeko arazoan eta hori ez gure elikadura-ohiturak zuzentzearen bidez, pilula fantasiazko baten edo besteren bitartez baizik.

Interesgarria da jakitea noiz eta non antzemango dituzten zientzialariek minbiziaren benetako arrazoiak. Orain arte 400 bat "eragile kartzinogeno" aurkitu dituzte, eta Cowdry-k dioen inguruan: "Segur aski, medikuek jasaten dituzten minbizien ehuneko batean baino gutxiagotan benetako kartzinogenoak edo kartzinogenoen konbinazioak detekta daitezke" (390. or.) Horren aurrean, dagoeneko ikusi dugu nola dieta "normalak" (ez-naturalak) minbizirik gabeko 100 saguetatik 80tan tumoreak sustatu zituen kasu batean eta 198tik 150ean beste kasu batean. Dieta horren murrizketa partzialak 150 tumore horiek 38ra murriztu zituen; bere errazionamenduak minbiziaren maiztasuna nabarmen galarazi zuen nazio osoen artean eta bere elikadura naturalarekin ordezkatzeak minbiziaren garapena guztiz saihesteko joera zuen.Pentsa zitekeen Cowdryk orain elikadura naturala hartuko zuela minbiziaren aurkako arazoaren erantzun gisa eta xahutzeari utziko ziola. gainontzeko kartzinogeno guztien ikerketetan egin zuen denbora.Aldiz, ez dago prest ere minbiziaren kausa bakarra, elikadura akatsa, bere beste faktore kartzinogenoen artean jartzeko. Faktore "aldatzaile" bat besterik ez du deitzen eta oinarririk gabeko argudioekin Oraindik zelula gaiztoen jokaerarekin nahastuta dagoenez, idazten du (43. or.):

"Ia esan gabe doa Aristoteles bat, edo Darwin bat, bada gaur gurekin egon ziren, minbizi-zelulei buruz ezagutzen ditugun datu guztiak bildu eta haien portaera gaiztoaren azalpena emateko gai izan liteke. Agian hurrengo urteetan hori egingo da eta galdetuko diogu zergatik egon ginen itsu hainbeste denboran. Bitartean, apur bat ikasten aurrerapen geldiarazten dugu han-hemenka". Baina erregutu nahi dut hemen ez dela Aristoteles bat behar, ezta Darwin bat ere. Nahikoa da Cowdry bere laborategiaren mugetatik ateratzea eta, une batez bere existentzia ahaztuz, bere begiak aldera zuzentzeko

izarrak, eguzkia, ilargia, zuhaitzak eta loreak, beren misterioetan buru-belarri murgiltzeko eta mundu osoa zein erregulartasun zehatzarekin biratzen den hautemateko. Edozein zientzialarik mundu hori suntsitu al dezake eta bere ordez bere mundua eraiki? Zientzialariek bizidun hori suntsitzen dute, mugitzen den mundu hori eta gizateriari bere eraikuntzako mundu bat aurkezten diote, bere ogiarekin, aminoazidoekin, bitamina artifizialekin eta gatz sintetikoekin. Interesgarria da jakitea lerro hauek irakurri ondoren zientzialariek beren ezagutza Lurraren naturaren jakinduriaren gainetik jarriko duten oraindik.

Aurrerago Cowdry-k tumore gaiztoen bat-bateko desagerpenaren kasu asko aipatzen ditu eta azkenik ondorio hauek ateratzen ditu (545. or.):

"1. Minbizi primario oso txiki batzuk noizean behin handietan agertzen dira zenbakiak bularrean, prostatan eta umetokian. Horietako asko ez dira garatzen, ezkutuan geratzen dira urtetan edo berez atzera egiten dute erabat.

"2. Aldaketak, normalean behin-behinekoak, ondo garatutako minbizien tamainan ez dira gutxitan ikusten. Horiek zelula gaiztoen eta estromaren bolumena eragiten duten faktore askoren funtzionamenduaren ondorioz izan daitezke.

"3. Tumore gaiztoen motetan azalpenik gabeko alterazioak gertatzen dira noizean behin arrazoi argirik gabe.

"4. Desagerpenaren hainbat adibide daude jasota neuroblastomak haurrengan. Horietako batzuetan zelula gaiztoen bereizketa progresiboarekin erlazionatuta dago, ezezagunak diren arrazoiengatik.

"5. Minbizien erabateko atzeraldiaren kasu egiaztatu batzuk dituzte emandako tratamenduari egotzi ezin zaiona deskribatu da.
Bistan denez, zelula gaizto mota batzuk oso kasu arraroetan mekanismo fisiologikoek kontrolatzen dituzte".

Zein izan liteke tumoreen bat-bateko erregresioaren kausa, pazientearen elikadura-ohituretan aldaketa kasualitatez eta hautemanezin bat ez bada? Arrakasta lortzeko metodo bakarra egon daiteke

minbiziaren tratamendua. Lehenik eta behin tumoreari endekapenezko elikagaiak kendu behar zaizkio, eta, ondoren, literalki gosea hil eta hil egin behar da, nahiz eta nutrizio naturalen ingesta gutxienera murriztuz.

Beharrezkoa izanez gero, zelula normalak ere erdi-gose egoeran egon daitezke denbora tarte jakin batean. Tumorea desagertu ondoren lehengo indarra berreskuratu ahal izango dute.

Egositako janariak prestatzearen lana eta gastua dira Hondakin hutsa besterik ez

Ikusi dugunez, benetako gizona janari gordinarekin bakarrik bizi da. Munduan kontsumitzen diren jaki eta edari egosi guztiak helbururik gabe galtzen dira. Horietan gastatutako dirua alferrik xahutzen da. Lehen begiratuan baieztapen hau sinesgaitza iruditu daiteke, baina egia sinplea da, eta horren froga nire esperientzia pertsonalaren bidez lortu dudana.

Hasieran, handitu egin behar genuela pentsatu genuen elikadura gordinaren ingesta proportzio berean janari prestatuen kontsumoa murriztu genuen, baina laster konturatu ginen oker geundela. Hasierako aldian elikagai naturalen eskaera nahiko handia bazen ere, gorputzak jasandako galera iraunkorrak berreskuratzeko eta organoak berreraikitzeko, zelula aktiboen osagarri freskoekin sendotuz, gero eskaera hori etengabe murriztu zen.

Harritu gintuen ere, gure alabak Anahitek kontsumitzen zuen janari kopuru txikiarekin. Amak, desnutrizioaren aurrez pentsatutako beldurrarekin, gehiago jatera behartzen zuen, baina haurrak etengabe uko egin zion. Pixkanaka-pixkanaka, argi geratu zitzaidan egoera gordinean dauden fruituak eta zerealak kalitate goreneko elikagai oso kontzentratuak direla eta, hortaz, kopuru txiki batek gure organismoaren beharrak guztiz asetzen dituela. Horregatik, gordinik jaten duen haur bat ez da inoiz nahi baino gehiago jatera behartu behar. Ez da maitagarrien ipuina pertsona bat hilabetez iraungo duen zita batean edo egunean intxaur baten berri ematen dugunean. Egosi-jaleek otordu egosi-plateretan jan ditzakete, ez dutelako elikadurarik hitzaren zentzu osoan.

Animalia belarjaleek bere aldetik belar kantitate handiak kontsumitzen dituzte, hein handi batean belar hori basoz osatuta dagoelako; bertan dauden benetako mantenugaiak sakabanatuta daude eta oso kopuru urrietan daude.

Animalia horiek gordinik jaten duten hesteak egunean hainbat aldiz husten dituzte gordinik masaz barrena, eta egunean mugimendu bakarraren beharra sentitzen du. Gehiegizko flatulentzia, gorotzetan digeritu gabeko fruituen aztarnak egotea eta egunean behin baino gehiagotan aulkira joateko eskaria gehiegi jan izanaren seinaleak dira, eta gordinik epel jaten duenak zalantzarik gabe saihestu behar du. Normalean jaten dudan fruta-kopurua ez da fruta gustuko duen egosi-jale batek kontsumitzen duena baino. Horri arto-entsalada plater bat gehitzen diot egunean, janari naturalen gutxiegitasuna dela eta egosi-jale guztien artean dagoen nutrizio hutsunea ixteko balio duena. Tarifa sinple honetan ez dago lekurik, noski, lehen hartzen nuen janari endekatu guztietarako.

Zein izango litzateke irudia mundu osoa bat-batean bere onera etorri eta elikaduraren lege naturalak hartuko balitu? Fruta-ekoizpena gaur egungo mailan geratuko balitz ere, pertsona bakoitzari egunean barazki edo arto entsalada plater bat eman ondoren eta horrela mundu osoko elikadura-eskakizunak bete-betean asetu ondoren, nahi ez diren soberan geratuko lirateke animalien elikagai guztiak, azukrea, tea, kafea, kakaoa, edari alkoholdunak eta alkoholik gabekoak, tabakoa, margarina, baita gaur egun kontsumitzen diren lekale eta zerealen zatirik handiena ere.

Ikus dezagun orain zer gertatzen den, azken finean, degeneratutako janari honekin guztiarekin gaur egun munduan kontsumitzen dena. Izan ere, hiru modutan ezabatzen da.

1.Zelula espezializatuen osagarriaren gabezia dela eta, benetako gizakia behartuta dago janari egosietatik eratutako zelula bizkarroi kopuru jakin baten presentzia jasatera, bere organo eta sistemen gutxieneko zatia mantentzeko.

2. Endekaturiko janari kantitate izugarria kontsumitzen du gizon faltsuak.

3. Gizabanakoa gorputz bakarraz osatuta dagoen ala bi gorputzen konbinazioa den kontuan hartu gabe (bere argaltasun edo sendotasun erlatiboak erakusten duen moduan), elikagaiaren zati erredundantea, menpekotasunaren bidez organismoan sartzen dena eta zelulen asimilazio-ahalmenetik haratago dagoena, besterik gabe erre egiten da eta gorputza hainbat kanaletatik irteten da. Horrela alferrik galtzen den janari-kopuruak elikagaien ingesta osoaren zati handi bat hartzen du.

Galderaren alderdi tamalgarriena da zelula espezializatuek elikagai naturaletatik lortzen duten energia asko gastatzen dutela gizaki faltsuaren elikagaiak apurtzeko, odol-jarioan xurgatzeko, funtzionamendu leuna bermatzeko. iraitz-organoen eta egositako elikagaien ondorio kaltegarriak gorputzetik kanporatzea. Esaterako, egun osoan etengabe lan egin ostean, zelula aktiboek atseden apur bat hartzeko eskubidea dute; aitzitik, ohean botatzera behartuta daude eguna argitu arte, gizaki faltsuak gorputzean gogoz sartutako kaloria gehigarriak organismotik kanporatzeko.

Iraganean, jatekotasunari eta haragiaren menpekotasunari eman zidaten maila apartean. Ondorioz, bizitza osoan insomnioa pairatu nuen. Ez dut gogoan gauerdia baino lehen lotara joan nintzenik edo noizbait goiz esnatu nintzenik eguzkia ikusteko. Goizeko hiru-laurak arte esna egoten nintzen eta zortzi edo bederatzietan buru astunarekin jaikitzen nintzen. Zorionez, gordinik jatea onartu ondoren nire insomnioa erabat desagertu zen, baina inoiz arratsaldean afari handi bat jaten saiatzen banaiz, esna egotera behartuta nago eguna argitu arte. 2 urte zituenetik, Anahit ez da inoiz gauean esnatu.

Egositako elikagaietan aurkitzen diren bitaminak eta gatzak faltsuak, hildakoak, desorekatuak eta kaltegarriak dira. Egositako elikagaiak eraikuntza-material hautsiak eta erregai okerrak baino ez dira; Eraikuntza-material horietatik eratutako alferrikako zelulak nahi gabeko zama dira zelula arruntentzat. Erregai horietatik lortzen den beroa gehiegizkoa eta kaltegarria da, eta hortik sortzen den energia (eragimen-energia) soberan eta ez du ezertarako balio. Energia horrek lan orduetatik kanpo lantegiko motorrak martxan jartzen ditu helbururik gabe; bihotza bere abiadura bikoitzean lan egitera behartz

Fabrika osoaren funtsezko mekanismoek behar duten atsedena asaldatzen du, nekatu beharrean eta alferrik higatu. Insomnioa bere ondorio kaltegarrien adibide bat da.

Zer gertatzen da aholku txarra duten medikuek obesitatea murrizteko metodoak garatzen dituztenean? Elikagaien eguneroko kontsumoan murrizketa orokorra aurreikusten dute, eta, ondorioz, debekatutako elikagaien zerrendetan dieta ezinbestekoak eta oso elikagarriak diren intxaurrak, almendrak, mahaspasak, datilak, pikuak, bananak daude. Alegia, tratamenduan dagoen pertsonaren pisua murrizten dute are gehiago ahuldu eta ahultzearen prezioan, eta, horrela, bere osasuna larriki kaltetzen du. Horrelako kasuetan, endekapenezko elikagaiak murrizteagatik, gizaki faltsuak soberan dagoen erregaiaren zati bat besterik ez du galtzen, eta elikagai naturalak murrizteagatik, berriz, zelula arruntek funtsezko mantenugai batzuk kentzen dituzte. Hortik dator, bada, gizon faltsua bere lekuan irmo gelditzen dela, benetako gizona are gehiago makaltzen den bitartean.

Murrizketaren eraginaren adibide oso dibertigarri batekin egiten dugu topo minbizia aztertzean dieta. Galdera honi buruz eztabaidatzean Cowdry-k honakoa dio: "Igartzen da bularreko minbiziaren intzidentziaren murrizketa, dieta-murriztapenek eragindakoa, saguetan obario-jarduera gutxitzearekin lotuta dagoela" (op. cit. 398. or.). Zer gehiago nahi dugu? Horrela, bularreko minbiziaren kausa aurkitu da. Orain medikuei geratzen zaie emakumezkoen obulutegiko jarduerari erabat gelditzea, ugatz-guruinetako minbizitik guztiz salbatzeko.

Baina, ziur aski, benetan gertatzen denari buruzko azalpen nahiko sinple bat dago. Kaloria hartzearen MUGATZE PENTSUAK kontrako bi eragin ditu organismoan. Alde batetik, endekapenezko elikagaien kontsumo mugatuak minbizia sortzea galarazten du, eta, bestetik, elikagai naturalak gutxitzeak obulutegien jarduera normala oztopatzen du.

Medikuntza zientzia kontraesan negargarriez beteta dago. Noiz a Gaixotasun jakin batek naturaz kanpoko elikagaien korronte kaltegarriak bereganatzen ditu, gaixoaren organismoak immunitate partziala lortzen du beste gaixotasun batzuengatik. Adibidez, diabetesa duten pertsonak,

arteriosklerosia eta zenbait gaixotasun infekziosoek minbizia gutxiago dute. Esperimentu eroak ere egin dira minbiziaren ustezko prebentziorako hainbat bakterioren eraginpean jartzeko.
Gauza bera eskala txikiagoan gertatzen da txertoetan, gaixotasun baten forma arinagoak eraginez gero, haurrak eraso larrietatik babesten direnean. Gizonek beren seme-alaben osasuna lege naturalen bidez babestea erabakitzen duten momentuan, neurri antinatural horiek ez dira beharrezkoak izango, haur errugabeak txerto arriskutsuetatik libratuko dira eta txertoa historiara pasatuko da.

Esperimentuek erakusten dute behin gizon faltsua deitu izana existentzia, dieta murrizketa partzialak ezin dira bere garapena egiaztatu. Elikagaietan ehuneko 10-15eko endekapena ere nahikoa da bizirik mantentzeko. Gizon zentzudunak kontuz ibili beharko luke munstro horri elikadura ale bakarraz hornitzen. Gota-konkrezio guztietatik oin artikulazioak guztiz garbitu ditut, baina noizbait haragia jateko aukera badut, ordu batzuk geroago mailu kolpeek azido urikoa behatz lodietako artikulazioetan sartu dela jakinarazten didate. Esperimentu hauek egin ohi nituen gordinik jateari buruzko ikasketen lehen urteetan.
Jakina, azido urikotik garbitutako guneak hutsik daude oraindik eta horietara eramaten dituzten bideak zabal-zabalik daude. Haragi-puska bat gorputzean sartu bezain laster, azido uriko bihurtzen da, eta gero bere lekua okupatzera presaka dabil.

Gizon faltsuaren zelulak ere ez dira aise erretiratzen. Gezurra esaten dute segadan, erdi hilda, baina itxaroten. Endekaturiko janari zati bat iristen ez zaiela suspertzen eta ugaltzen hasten dira.
Gorputzaren pisuaren kontrola elikagai naturalen esku utzi behar da erabat. Gehiegi argaltzeak osasunerako ona ez duela iradokitzen duenak, hain zuzen, dozenaka kilo gaixo eta parasito zelula elikatzea eta elikatzea gomendatzen dizu, zure gorputzaren potoloa mantentzeko. Gizon faltsua hiltzearekin batera, elikadura naturalak, poliki-poliki, benetako gizakiaren pisua naturak eskatzen duen estandarreraino handituko du.

Alferrikako haragi-masa horiek kendu ondoren, lehen bere gorputza gaixotutako 40-50 kilo zelulaz kargatu eta euskarri baten laguntzarik gabe eskailera bat igo ezin izan zuen gizonak ile bat ere bueltatu gabe mendietan gora egin ahal izango du orain. Horrelako pertsona batek ez luke inoiz kezkatu behar pisu galera azkarrengatik; aitzitik, poztu beharko luke. Pertsona zentzudunak ez luke bere gorputzean alferrikako haragi ale bakar bat onartu behar. Laburbilduz, denek konturatu beharko lukete azkenean janari egosi zati bakoitza gorputzean sartuz gizon faltsua elikatzen duela, bere damurik gabeko etsai, bere borrero zintzoa; gaixotasun ezagun eta ezezagun guztiei eusten die; bere heriotzarako bidea zabaltz

Sukaldari baten iritziz ondo jan behar da osasun ona mantentzeko. Bere ustez urdail hutsak gorputz gosea esan nahi du. Ez daki sabela beteta duen gizona benetan gaixoa denik. Bere urdaileko zaila da elikagai ez-naturalak behar den garaian kanporatzea. Gordi-jalearen urdaila, berriz, beti hutsik dago edo, nolanahi ere, hain da arina, ezen ez duela ezeren presentziarik sumatzen. Bere barren betetasuna sentitzen du, hara pasatzen baita berehala jan duen janaria. Gehiegizko janaria ere ez da denbora luzez bere sabelean geratzen; azkar pasatzen da hesteetara eta, digerituta edo digeritu gabe, gorputzetik irteten da organismoari kalte txikiena eragin gabe.

Hori dela eta, ez da inoiz gasik sortzen gordin baten urdailean. jalea. Gehiegizko janaria kontsumitzen bada, gasak sor daitezke hesteetan, baina ohiko bidetik gorputzetik irteteko joera dute. Gordinik jaten duenak are eta argiago ikusten du bi elikadura sistemen arteko aldea hilabete batzuetako abstinentziaren ondoren afari on bat egiten saiatzen denean. Orduan galdetzen dio nola eraman ote zuen halako existentzia gaizto eta miserable bat eta bizimodu nazkagarri hura normaltzat jo.

Egosi-jalearen sendagaia guztiz bat da Zientzia okerra

Ikusi genuenez, gaixotasunak giza fabrikako lehengai integralak xahutzearen ondorioz sortzen dira. Beraz, osasuna material horien osotasuna berreskuratzen bada bakarrik berreskuratu ahal izango da. Baina zein da medikuntza zientzia modernoaren jarduera osoaren oinarria? Zer da zehazki medikuek egiten dutena? Osotasun hori berreskuratzeko saiakera hutsalak egiten dituzte elikagai endekatuen, bitamina artifizialen, gatzaren, hormonen eta hainbat konbinazio pozoitsuen bidez, eta, aldi berean, guruin eta organo osoak kentzen eta botatzen dituzte, modu konponezinean kaltetuta eta ezgaituta geratu direnak. lehengai naturalen desegitearen ondorioa.

Gizadi osoa ezjakintasun egoeran bizi da. -ren iritziz jaten egositakoek, egositako gauzen kontsumoa nahiko naturala da, naturaren legeen bidez elikatzea, berriz, esperimentu bat, eta esperimentu arriskutsua, gainera. Egia esan, gizakiek nahi gabe suntsitu dute naturak garatutako OREKA PERFECTA, eta milaka urtez SENTZULI GABEKO ESPERIMENTUAK egiten ari dira janari prestatuen, prestakin artifizialen eta substantzia pozoitsuen bidez oreka berri bat aurkitzeko, oreka propioa. Esperimentu horien berehalako emaitzak gaur egun munduan nagusi diren gaixotasun ugariak dira.

Jendea gordinik jatea hartzera gonbidatzen dudanean, ez dut esperimentu berririk proposatzen. Aitzitik, BETI MARTXAN DAUDEN ESPERIMENTU ABSURDOEI GELDITU ETA BIZI ERA NATURALA itzultzeko eskatzen diet.

Hori dela eta, zentzurik gabea ez bada, irakurleak ez du itxaron behar besteek «esperimentu berri» hori egin eta emaitzaren berri eman. Bere esperimentu arriskutsuak berehala gelditu eta bizimodu arruntera jo beharko luke.

Esperimentu horien guztien azken produktuak, maisulanak gizakiaren ikerketa-laborategiak, zientzialariek mundua elikatu nahi duten pilulak eta hautsak dira, naturaren laborategiko maisulanak garia, intxaurra eta sagarra dira. Denok egin behar dugu bi hauen artean. Egositako elikagai guztiak substantzia artifizialak dira

beren ezaugarri naturaletatik kenduta. Askotan iragarritako bitamina pilulek eta elikagaien extractek bezainbeste balio nutritiboa dute.

Izaki bizidun espezie asko daude, ez dute ez medikurik, ez ospitalerik eta farmaziarik, baina, hala ere, gizakiaren zaintzapean daudenak izan ezik, gaixotasunen aurrean mendean hartu gabe bizi dira eta beren fisikoari dagokion bizi-tartea betetzen dute. konstituzioak, egun batzuetatik ehunka urte bitartekoak. Bere gorputzaren egitura ezin hobea dela eta, gizakiak lur honetako beste edozein izaki baino bizitza luzeagoa eta osasuntsuagoa izan beharko luke. Nahiz eta guztiz gordinik jaten ez den, badaude gizonek 150-180 urte bitarteko adina izatera iristeko gai diren kasuak, elikagaien muturreko endekapena saihesten den baldintzetan bizi izan ezik. Jende gehienak gutxiago bizi izanak bere bizimoduan zerbait gaizki dagoela adierazten du. Animaliak landareen hosto eta zurtoin berdeez elikatzen dira gehienbat. Gizadiak eskura ditu kalitate goreneko elikadurarik osasuntsuenak eta kontzentratuenak, hosto eta zurtoinetatik igarota, landare horien enborrak eta adarrak hazi eta fruituetan batu baitira.

Iritsi da biologoek bide zuzenetik aldendu eta okerreko ikerketak egiten ari direla onartzeko garaia. Aitortu behar dute, gainera, ezin direla osagai nutritibo naturalen galerak prestakin artifizialen bidez konpentsatu; pozoiek ez dutela organo ezberdinen endekapenak berreskuratzeko gaitasunik; gure organoak eta guruinak gure gorputzaren zati banaezinak direla eta, beraz, ez direla moztu edo kendu behar. Gaur egun, giza gorputza gaixotasun guztietatik eraginkortasunez eta modu erabakigarrian arintzeko metodo oso sinple eta erraz bat erakusten ari naiz. GORPUTZAREN GAIXOTASUN ETA ERABILTZEN DITUZTEN ZELULAK SUNTSITZEA DA, NATURALEZKO ELIKAGAIEN HORNIKUNTZA MOTZEZ, ETA HAINIEN ORDEZKETA ELIKAGAI NATURALETATIK EKOIZTUTAKO ZELULA OSASUNTSU ETA ESPEZIALIZATUEN BIDEZ. Nire argudioen baliozkotasunaz guztiz sinetsita egoteko, hilabete gutxiko lana besterik ez dute behar.

Zein izan behar luke medikuen eta biologoen helburua, askatzea ez bada gizateriaren gaixotasunetik? Gordinik jatea da helburu horretara iristeko bidea.

Berehala adierazi behar dute, hain zuzen ere, ikusi nahi duten a gaixotasunik gabeko mundua. Beraien kalkuluak naturak egindako kalkuluak baino zehatzagoak direla frogatzen badute eta mundu osoko gordinik jaten ari direnek gaixotasunen aurrean men egiten dutela osasuna berreskuratu beharrean, berehala erretiratuko naiz arenatik nire liburuekin batera eta orduan egingo dut. isilik. Bestela, ziur aski, ezin dute gizadia gaixotasunak jasatera behartu ospitaleen eta farmazien ateak zabalik mantentzeko soilik.

Adiskidetu behar dira aurrerantzean pentsamenduarekin egositako janariak prestatzea eta haien gomendioak gizateriaren kontrako krimentzat hartuko dira, eta pozoien bidezko "tratamenduak" jateko garaiko sorginkeria gisa. Mediku jakintsu eta gizatiarrak berehala geldituko lituzke gomendio horiek eta jendea naturaren ordenantzara aurkeztera gonbidatuko lukete. Bihotzean kontzientzia txinparta bat geratzen zaion medikuaren eskuek dardar egin beharko lukete substantzia pozoitsuen eta bitamina artifizialen izenak idaztean, eta ezpainak dardara egin beharko lukete janari prestatuen izenak ahoskatzean. Haien operazioak errugabeei heriotza zigorra ematearen parekoa da. Guraso guztiek ere konturatu daitezela.

Agian nire irakurle batzuei ez zaie gustatuko nire idazkeraren tonua. In haien iritzia, nire esamoldeak hobetsi lituzke zientifikoagoak (gehienentzat ulertezina den latinezko terminologia batez apaindua), adiskidetsuagoak (kexutsuagoak), serioagoak (hipokritaagoak), konprometituagoak (eskrupulurik gabekoak), adeitsuagoak (gezurretakoak) eta taktuagoak (garaitzaileagoak).). Baina nahiago dut erabakigarria, zintzoa eta ausarta izan. Eta horrela izango naiz, mundu osoa nire aurka aurkitzen badut ere. Ziur nago zentzuzko pertsona guztien laguntza izango dudala eta etorkizuneko belaunaldiek aldarrikatuko dudala.

Oilasko zopa gomendioa kontuan hartzen dudanean, gorringoa arrautza, gibel frijitua edo fruta gisatua baliogabeei, eta batez ere haur txikiei, ekintza kriminala, ez dut salaketa kalumnikorik egiten. Ezta

Bekatu egiten al dut egiaren aurka sorginkeriatzat hartzen ditudanean, zeinetan, heriotzaren atarian dagoen gaixoaren odol-hodiak garbitu beharrean, elikadura naturalaren laguntzaz, bere bihotzeko giharrak indartu eta ematen dituen ebakuntza mediko guztiak. Bizitza luzea ematen dio, narritagarri pozoitsuen bidez bere ontziak zabaltzen dituzte, bihotzaren funtzioak estimulatzen dituzte "zotearen astinduen bidez", odol-kopurua murrizten dute odola isuriz edo endekatu eta bide artifizialez diluitzen dute. Bircher-Benner-ek eta beste hainbat zientzialari kontzienteek ere sorginkeria, iruzurra eta bufoikeriatzat hartu dituzte eragiketa horiek.

Segur aski, ez naiz inmodestiaren errudun, niregan fidatzen naizenean baliabide pertsonalak, oso mugatuak, ikerketa zorrotzak egiten ditut eta gero, nire aurkikuntzak oinarri hartuta, zitologoak eromenaren errudun direla deklaratzen dut elikagai naturaletan milaka osagai nutritibo erretzen dituztenean eta zelulak muturreko endekapenean jartzen dituztenean, eta gero hondakinak galtzen dituztenean. milioika diru publiko alferrik zelula horietara itzultzeko GALDUtako MEKANISMO ETA FUNTZIO GUZTIAK SUBSTANTZI ARTIFIZIAL BAKARRA aurkituz.

Har dezagun adibide gisa, nire bi seme maitagarrien ardurapean jarri nituen medikua. Lehenik eta behin, digestioa lagundu eta indarrari eusteko aitzakian, fruitu gordinak debekatu eta konpotak eta "otordu nutritiboak" gomendatu zituen ordez. Geroago, gomendio horien ondoriozko autointoxikazio eta autoinfekzioei buruz, malaria gisa, kinina dosi beldurgarriak agindu zituen eta, gerora, ezin konta ahala azterketa eta esperimentu bidez, "dieta" zorrotzenak eta hainbat sendagai-kantitate izugarriak agindu zituen. antibiotiko modernoek haurrak energiaren azken erreserbak kendu zizkien. Halako medikua, ziur aski, delitu HIRTZENENAren erruduna zen, nahiz eta dena nahi gabe egin. Orain, beste umeen aurka delitu bera errepika ez dezan, bere errua etxera eraman behar dugu eta delitu lazgarrienaren errudun dela ohartu. Droga hori bada

nire seme-alabek 14 urtean hartu zituzten zuzenean erabili ziren, armada oso bat erabat suntsituko zen.

Posizioa gutxi gorabehera berdina da gaur egun. Zientifikoaren aro honetan aurrerapena, oraindik ere ume zurbil eta ahul ugari ikusten ditut, zeinen amek era guztietako animo eta mehatxuetara jotzen duten arroza, haragia, arrautzak, ogia, eztia, gurina eta gozogintza jatera behartzeko, eta, aldi berean, pepinoak eta pepinoak eta opilak jatera behartzeko. platanoak «digeri ezinak izateagatik», gereziak eta mahatsak «beherakoak eragiteagatik», eta masak eta meloiak «sukarra eragiteagatik». Nola jasan dezaket axolagabekeriaz egoera tamalgarri hau?

Pertsona orok daki zein konplexua den giza organismoaren egitura. Arto ale batek egitura konplexu bera du hain zuzen. Kimu egiten dugunean, gizaki bat bezala bizi eta arnasten duen gorputz aktibo eta oparoa bihurtzen da, hitz egin eta ibili ezin duela izan ezik. Gure gorputzaren osagai handi eta txiki guztien funtzionamendu erregularrarako ezinbestekoak diren milaka substantzia bertan metatzen dira behar diren kantitateetan eta kalkulu zehatzenen bidez. Gari bizia ogi bihurtzen dugunean, bere errautsak salbu dituen substantzia guztiak suntsitzen ditugu: hildako almidoia eta azukrea. Errauts horiek benetako elikadura direla irudikatuz, zentzu oneko amak bere haurrari ematen dizkio, baina gari bizia emateko beldur da.

Era berean, munduan egositako jaki guztiak, miopeek elikadura ontzat hartzen dituztenak, errauts usaintsu eta oso onduen pila ugari baino ez dira. Biologoek aurkitu dituzten bitaminak eta xaflak substantzia ez-naturalak eta bizigabeak dira.

Bizidun landare-zelula egosi bezain laster, elikadura izateari uzten dio; bere egoera naturaletik atera eta zerbait artifizial bihurtzen da. Amak bere haurtxoari bere lehen ogia, esne lehortua edo egositako beste gauza batzuk ematen dizkionean, substantzia artifizial horiek erabiltzen hasten da bere haurrari esperimenturik errukigabe eta ankerrenak egiteko.

Medikuntza zientziaren oinarrizko akatsa bere miope negargarrian datza. Cowdryk uste duen zitologo ospetsu batek ere

garia, haziak eta fruta bezalako elikagai bizi eta perfektuak "tokiko jatorriko dieta nahiko uniforme eta sinpleak" izan daitezen. Aitzitik, gizakiek kontsumitzen dituzten errauts-pilo koloretsuak "munduko bazter askotatik bildutako jaki barietate handia"tzat hartzen ditu (op. cit. 220. or.), eta Aristoteles bat etortzea eta hari erakutsiko diola espero du. bien arteko benetako aldea.

Gaur egungo sistema terapeutikoa gogor zalantzan jartzen badu ere, egiten dut ez bear inoren kontra gorrotoa. Salbuespenik gabe gizon-emakume guztiekiko erruki-sentimendu sakona besterik ez dut hartzen, beren pertsonen aurka, haien harremanen aurka eta gizateriaren aurkako krimen horiek egiten ari direlako nahi gabe eta hausnartu gabe. Baina lerro hauek irakurri ondoren akatsetan jarraitzen dutenak gizaki adimendun orok gaitzetsiko ditu.

Iritsi da biologoek horietako bat aukeratu behar duten garaia bi bide zabaltzen zaizkie. Edo naturaren hutsezina den jakinduria onartu eta gizadia bere sufrimendu guztietatik askatu behar dute aldi berean, edo naturaren legeei jaramonik egin gabe eta beren iritzian soilik oinarrituz, ogi zuria gari biziaren gainetik hartu behar dute, artifizialtzat jo behar dute. naturalak baino hobetsi, eta lehen bezala esperimentu kaltegarrietan jarraitzen dute. Zein izango da orduan emaitza? Demagun egungo egoerak belaunaldi batzuk gehiago iraun zuela, eta denbora horretan droga-kantitatea benetan bikoiztu egin zen; bitamina artifizialen kopurua lau aldiz handitu zen, etxe bakoitza ospitale bihurtu zen eta pertsona bakoitza mediku bihurtu zen. Zer irabazi beharko genuke honetaz guztiarekin, medikuak bere burua gaixotasunen aurrean beste edozein klase baino maizago hiltzen direnean eta oro har beste guztien aurretik hiltzen direnean?

Mundua desbideratzeko erantzukizun osoa bere gain dago puntako espezialistak: ikerketa-biologoak eta medikuntzako irakasleak. Mediku arruntei ez zaie leporatu behar, irakasleek irakatsitakoa praktikan jartzen besterik ez dutelako. Ingeniaririk ez zaio inoiz fabrika baten mantentze-lanak agintzen haren funtzionamenduaren xehetasun guztiak ezagutu aurretik. Ziur aski ezin da pertsona talde bat oinarrizko hondakin batzuekin bete

ezagutza, aieru fantasioso, hipotetiko hipotesi eta teoria kontraesankorrak, eta gero askatasun osoa eman haiei beren lagunen bizitzekin jolasteko milaka pozoi, tresna torturatzaile eta agindu kapritxosoen bitartez, eta hori guztia inongo eskumen edo oztoporik gabe. Demagun momentu batez munduko medikuntza liburu eta entziklopedia guztiak zuzenak direla. Gero; haiek memorizatzeko mediku batek dozena bat bizitza beharko lituzke eta orduan ere ezingo luke ulertu giza organismoan jarduten duten prozesu kontaezinen milagarren zati bat.

Gaixotasun kronikoa duen gaixo batek ehun medikuri kontsultatuko balu, ehun errezeta eta gomendio ezberdin jasoko lituzke. Izan ere, medikuek esperimentuak eta esperimentu errudunenak besterik ez dituzte egiten. Gaur egun egia ageriko hauei entzungor egiten dietenek, bihar ezin izango dute erantzukizuna sorbaldatik kendu. Gaur egungo haurrak garaiz hazi eta osasun kaskarrean eta menpekotasunean murgilduta aurkitzen direnean, kontuak eskatuko dizkiete biologo guztiei, munduko buruzagiei eta beren gurasoei, eta eskatuko dute zein urrats eman zituzten jakitea. irakurri abisu hauek. Oraindik uste al zuten beren jakinduria natura baino handiagoa zela?

Hala uste ez badute, berehala gelditu behar dute elikagai naturalak suntsitzeari. Hau da Naturaren aginte irmoa, inolako konpromisorik onartzen ez duena. Unibertso osoaren legea da.

Baina gaur egun, gizakia lur hau infernu bihurtu duten deabruen menpean bizi da. Deabru haiek, andereño ederren maskarak jantzita, afariko mahaietan eta gizonaren platereten eseri dira; aurpegian eta kokotsean, besoetan eta hanketan, lepoan eta sorbaldetan jarri dira, eta beren ikuspuntuetatik barre egiten dute zentzumenez. Haren gorputzean sartu dira eta bere bihotzean eta ariman bertan sartu dira.

Gaur egungo gizon «zibilizatuak» iseka egiten du iraganeko idolatria, baina ez da konturatzen iraganeko idolatriak baino askoz okerragoa denik. Antzina, gizonek hainbat animaliren irudiak jartzen zituzten eta gurtzen zituzten; gaur egun animalia horiek hiltzen dituzte eta haien gorpu usteldauk gurtzen dituzte.

Gaur egungo gizon "zibilizatuak" ezin du irudikatu zein den basakeria mundu osoa gaur egun bizi da. Andere "delikatua" eta "bihotz bihozbera" denak, haurraren aurpegian odol-tanta batzuk ikustean benetan zokoratzen denak, arkume baten bihotza, gibela edo bularra patxadaz jartzen ditu mahai gainean eta zatitan mozten ditu. axolagabekeria guztia, une batez ere islatu gabe izaki gizajoa baino ordubete lehenago bizi eta bizitasunez beteta zegoela. Txikitatik ikusi izan balu ume baten hilketa oilasko edo arkume batekin batera, aiztoa axolagabetasun berdinarekin hartuko zuen eta, inolako erreparorik gabe, arkumearen bihotzarekin batera, moztu egingo zuen. haur horren bihotza, sukaldatu eta jan. Ezberdintasun bakarra begiak batera ohitu izanak dira, baina ez bestera, edo, bestela, ez luke harrituko harategietan zintzilik dauden giza gorpuzkiak, behien gorpuzkinen ondoan ikusteak. eta ardiak.

Gaur egun gizakia zibilizatu izatetik urrun dago

Gizakiak janari egosiak kontsumitzen jarraitzen duen bitartean, ezin izango da ez benetako oparotasunik ez bake iraunkorrik egon Lurrean. Munduko gerra eta sarraski guztiak sortzen dituen jatea egosi da.

Buruzagi gaiztoak eta diktadore arriskutsuak, hala nola Hitler, Lenin, Stalin eta abar, edo Abdul Hamid eta Talaat bezalako gaizkile basatiak eta haien jarraitzaileak, Armeniako populazio baketsuaren erdi bat sarraskitu eta bestea gidatzen duten jatea egosia da. beren aberri zaharretik erditik kanpo, non milaka urtez bizi izan baitziren, nekazaritzako tresnak, etxeak eta haien lapurreta lapurtuz.

lorategiak, euren mendiak eta euren haranak, eta gero lotsagabe desfilatzen mundu "zibilizatu" osoaren begien aurrean inpunitate osoz.

Arto-ekoizpena etengabe hazi den arren, oraindik zereal-eskasia handia dago mundu osoan.

Hiru dira paradoxa bitxi honen arrazoiak: Lehenik eta behin, otordu osoa ogi ogi nonahi bihurtuz, bere azken hondarrak elikadura-balioa kentzen dizkiogu. Gero, ernalketa artifizialaren laguntzaz produktuaren kantitatea igotzen dugu bere kalitatearen kontura. Azkenik, gizon faltsua hain azkar hazten ari da, ezen elikagaien ekoizpenaren igoerak ezin izan baitu eskariari erritmoa eutsi.

Eta laborantza lur gehienak haragi eta esne industrietako abereak elikatzeko erabiltzen ari dira.

Lehen begiratuan, baliteke gizakiei gordinik jateak aterako dituen onura izugarriak irudikatzea zaila izango dela gizakiak.

Ia berehala gaixotasun guztiak ezabatuko dira betiko, eta gain eta krimen guztiak desagertuko dira lurraren azaletik.

Aldi berean, bizi-itxaropena bizpahiru aldiz handituko da eta ehunka urtetan gizakiaren eskura egongo ez den tamainako aurrerapen ekonomikoa izango da, egungo egoerak jarraituz gero.

Baieztapen hauek egitateak dira eta ez fikzioa, eta, gainera, onura horiek guztiak oso modu errazean lor daitezke. Egin behar duguna da naturaren legerik oinarrizkoenak errespetatzea eta gari bizi eta integrala suntsitzea saihestea. Gari bizi eta aktiboaren eta erraustutako ogiaren arteko aldea barneratzeko eta antzemateko adimen argitasuna balu, erraz ondoriozta liteke gordinik jaten duenaren eta egosi baten organismoaren arteko aldea.
jalea.

Ikus dezagun orain egungo agintariek hartutako jarrera munduan eta beste agintari arduratsu batzuengandik ezinbesteko arazo horien aurrean. Haiengandik jasotako eskutitzek erakusten dute nire lehen liburua interes handiz irakurri dutela eta nire iritziekiko sinpatia orokorrean aurkitzen direla. Ez dut ahots diskordante bakar bat ere entzun inondik inora. Baina hau ez da nahikoa. Nire liburua ez da eleberri interesgarria behin irakurri eta alde batera utzi beharrekoa. Gure munduko arazo garrantzitsuenak eta premiazkoenak aztertzen dituen liburuki bat da. Behin eta berriz irakurri behar da, eta haren esaldi bakoitza arretaz haztatu eta kontuan hartu behar da orduz.

Akatsa litzateke munduko agintari horiek gordinik jatea ohiko galdera bat bezala tratatuko balute eta, euren gainontzeko arazo politiko eta ekonomiko guztiak bezala, "adituei" aurkeztea gehiago aztertzeko eta aztertzeko. Milaka urtez esperimentu eta azterketa ugari egin dira, baina denek huts egin dute izugarri. Gaur egun, agintarien berehalako betebeharra da jendea zuzentzea ESPERIMENTU SONSISTE HORIEK BUKATZEKO ETA BIZIMODU ARRUNTARA ITZULTZEA. Gaur egun, pertsona zentzudun bakoitza aditua da naturalaren eta ez-naturalaren arteko aldea zehazten, elikadura bizia eta otordu bizigabeak bere material artifizial eta hondatuekin.

Milioika pertsonaren gainean gobernatzen duen pertsona, ezin da nahiko erraz gizabanako bakar baten gainean agintzen du, bere pertsona.

Gordinik jatearen printzipioak arbuiatzeko bi arrazoi baino ezin izan daitezke: sen onaren falta eta borondate eza. Ezin da hirugarren arrazoirik egon. Gainerako "arrazoi" guztiak bi gabezia horiek estaltzeko aurreratzen diren aitzakia hutsak dira. Arduradun karguetan errespetatzen diren pertsonek ez diote inori eman behar ausardia eta zuzentasun morala falta zaienik.

Bi edo hiru hilabetez guztiz gordinik jatea praktikatzen ari direnek ez lukete inoiz onartuko lehengo bizimodu anormalera itzultzea, aldamioaren oinera eraman arren. Bere pertsona zaintzen duen eta bere osasuna eta ongizatea balioesten duen gizona

umeek bizpahiru hilabeteko "esperimentu" hori egingo dute, inolako zalantzarik gabe. Beren herriaren zoriontasunean eta ongizatean interesa duten buruzagiek (baldin badago) gizadi osoaren oparotasunerako bidea zabaldu behar dute beren adibide pertsonalekin. Hau izango da gizateriarentzako zerbitzurik erabilgarriena eta merezimenduena.

Ez da gehiegizkoa esatea janari egosiak, ez-naturalak eta substantzia artifizialak, ez diete elikadura alerik ematen gure zelula espezializatuei. Gainera, horiek hornitzeko hartutako gastuak eta arazoak xahutze xahutzaileak ez ezik, gizakiaren organoak eta, hain zuzen ere, gizakiak berak erabat suntsitzeko bitartekoak dira. Gordinik jateko lehen hilabeteetan lortutako esperientziak argi eta garbi erakutsiko die guztiei baieztapen horien egia. Merezi du galdera hau pixka bat hausnartzea.

Azken urteotan informazio kopuru handia izan du lurreko bazter guztietatik jaso dira gordinik jateak lortutako arrakastak. Informazio honek erakusten du munduan zehar sakabanatutako milaka gordin-jale konbentzitu daudela, horietako asko gaixotasun larrietatik sendatu direla eta orain bizitzarik zoriontsuena daramatela. Pertsona hauek ez dira ez adituak ez zientzialariak; gizon hezi eta kultuak besterik ez dira, gordina jatearen printzipioak beren ikuskera eta epaiketaz jabetzeko gai izan direnak, eta beharrezko erabakia hartzeko ausardia izan dutenak.

Zoritxarrez, nire argitalpenen zabalkundeak hainbat zailtasun larri izan ditu. Jakina, gizabanako bakar baten ahalmenetatik kanpo dago doako milioika liburu munduan zehar banatzea. Ingalaterrako eta Amerikako hainbat argitaletxeri eskaerak egin nizkion, euren herrialdeetan nire ingelesezko lehen liburua berriro argitaratzera gonbidatuz. Liburua interesgarria eta baliagarria dela onartu zuten guztiek, baina euren argitalpenen esparruan sartu ez izanaren damua adierazi zuten. Hori nahiko ulergarria zen, argitaratzeak beren beste liburu "dietetiko" guztien amaiera adieraziko baitzuen, gordinik jatearen printzipioak ezagutzen zituen inork ez baitzituen egingo.

arreta txikiena jarri diete. Gaur egungo jendeak ezin du bere interes lazgarrietatik harago ikusi.

Honen bidez, mundu osoko gizarte, erakunde filantropiko, bihotz oneko onuradun eta gizatalde guztiei dei egiten diet, haien laguntza onagatik. Eman dezatela nire argitalpenen zabalkundean ahal duten laguntza guztia. Nire liburuen hogei, berrogeita hamar edo ehun ale eska ditzazkete eta euren erabakiz banatu, bai salduz, bai doan emanez. Liburu bakoitzak bizitzak salbatu, gaixotasun larri bat sendatu edo haurrentzako etorkizun zoriontsu baten aukera ireki dezake. Gaur egun ez dago hori baino balio humanitario handiagoko jarduerarik.

Duela 15 urte halako liburu baten onura izan banu, gaur nire bi ume maiteak bizirik egongo ziren. Bestalde, orain dela 10 bat urte nire gogoa argitu ez balitz, nik neuk ez nuke orain biziko.
Une honetan munduko pertsona guztiak egoera berean daude eta gure laguntza izugarri behar dute. Beharrezkoa da elikaduraren printzipio zuzenak ahalik eta azkarren ezagutzea.

Gaur egun, nire begiekin ikusten dut nola zenbait gorputzek diru kopuru ikaragarriak gastatzen dituzten pobreen artean irin findua, azukrea, esne lehortua eta haragi kontserbak banatzeko. Jendeari halako elikagai ez-naturalak eta arras endekatuak banatuz, oharkabean bekatu larri bat egiten dute eta naturaren legeak urratzen dituzte. Ekintza jainkozaleena egingo lukete, zorigaiztoko jende horiei begiak ireki eta gordina-beganoa izaten irakatsiko balute.

Elikaduraren menpekotasun guztientzat, beltza zuria da eta zuria beltza. Garai batean Lurra geldirik zegoela pentsatzen zen, eguzkia eta izarrak inguruan ibiltzen ziren bitartean. Norbaitek kontrako ustea adierazten bazuen, zorotzat hartzen zuten miopeek, beren begietara Lurra bere lekuan tinko finkatuta zegoelako, eguzkia zeruan zehar mugitzen zen bitartean.

Hain zuzen, mentalitate bera da nagusi gaur egun. Gizonak, itxuraz, bere gorputzean sentitzen du pepinoak "kaltetzen" diola, eta bi egositako ogi zuriak eta arroz leunduak, erraz digeritzen direnez, urdaileko funtzioak "erregulatzen" dituzte. Baina ez da konturatzen, hain zuzen ere, bere urdaileko ahultasunaren benetako arrazoia ogi eta arroz horien erabilera dela; benetan pepinoa da epe luzera sendatuko duen elikagaia.

Gaur egun, gizaki guztiak sinetsita daude pertsona batek jan bezain laster bat Janari "nutritiboa" plater gutxi gosea denean, bere organismoaren ohiko eskakizunak asetzen ditu. Baina jendea ez da jabetzen pertsona horren zelula arruntek ez dutela elikadura alerik hartzen hildako eta artifizial horietatik, eta, urdaila beteta egon arren, nahiko gose jarraitzen dutela.

Gaur egun, gizaki guztiak sinetsita daude bizitza osasuntsua izateko, ikerketa laborategietan lortutako proteinen, bitamina eta mineralen balio nutritiboen kalkulu zientifiko ezberdinek gidatu behar dutela. Ez dute hautematen kalkulu gehienak egiazko irudiaren irudikapen guztiz faltsuak eta kaltegarriak direnik.

Gaur egun, norbait gaixotzen denean, daukan guztia sinetsita dago bere burua sendatzeko egitea droga izeneko pozoi jakin bat aurkitzea da. Horregatik, berehala hasten da mirariak sortzen dituen substantzia horren bila. Baina ez daki droga-terapia sukaldaritza jateko garai honetako sorginkeria dela eta pozoirik ez duela inoiz funtzio baliagarririk beteko. Ez daki ere gaixotasun guztiak bi arrazoirengatik soilik direla: zelula arrunten gosete etengabea elikagai naturalak falta direlako, eta ez-natural, egositako elikagaien eta beste substantzia pozoitsu batzuen ondorio kaltegarriengatik; ez dago hirugarren kausarik. Beraz, gaitz guztietatik behingoz askatzeko modu zentzuzko bakarra dago. Elikagai eta droga ez-naturaletatik erabat abstenitu behar dugu, eta gure zelulen beharrak elikadura naturalaren bidez (beganismo gordina) bakarrik asetu behar ditugu.

Drogak, normalean gaixotasunak sendatzeko baliabidetzat hartzen direnak, berez dira gaixotasunen kausak. Oro har, hori

akats izugarria eta tragikoa da substantzia sintetiko batean edo elikadura indibidual batean propietate sendagarriak bilatzea. Hala ere, gizadiak iragan mendeetan egindako akats hori bera da. Mundu honetan ez dago substantzia sendagarririk; gaixotasunak eragiten dituzten faktore bereziak baino ez daude, eta horiek kenduta gaixotasun guztiak automatikoki desagerraraziko dira. Faktore horiek janari prestatuak eta sendagaiak gaizki izendatzen diren pozoiak dira.

Gaur egungo gizona oso harro dago bere zibilizazioaz, baina urrun dago benetan zibilizatua izatetik. Benetako zibilizazioa ez da aurrerapen tekniko hutsaren arabera neurtu behar, norbanakoaren GOGOA ETA ARIMAREN NOBLATZEZ, BIZIOEN ETA ADIKZIOEN KONKISTAK ETA GIZA ADIMENAREN EMANZIPAZIOA SENSESTIZIOETATIK. Bere janari-nahi anormala asetzeko, gaur egungo gizakiak elikagai puru eta naturalen ehuneko 80 erretzen ditu sutan eta bere suntsipena eragiten du gaixotasunak artifizialki sortuz. Beren berekoitasun pertsonala eta harrotasuna asetzeko, nazioetako agintariek gorrotoaren eta etsaiaren haziak ereiten dituzte munduko herrien artean eta elkar sarraskitzen dute.
Zientziaren ordezkariek ere, erruki eta gizatasun sentimendu guztiak baztertuz, zientziaren izen sakratua eskrupulurik gabe ustiatzen dute beren interes gaiztoak sustatzeko eta, horrela, jendea modurik gupidagabean arpilatzen dute.

Ezjakintasunaren eta atzerapenaren froga nabarmenenetako bat Gaur egungo gizon "zibilizatuaren" minbiziaren auziari buruzko planteamendua da. Hamaika urte daramatza substantzia kimiko zehatz batzuetan halako hondamendi larriaren zergatia eta tratamendua bilatzen, eta zentzugabeko bilaketa horrekin jarraitzen du oraindik.

Horren harira, duela lau urte munduko agintari askori nire froga ukaezinak aurkeztu nizkion. Gaur, froga horiek berriro bidaltzen ditut, forma zehatzago eta anplifikatuago batean, adibide konkretu ugariz ilustratuta. Zergatik daude hain urrun eta axolagabe osasun ministerioak eta gainerako agintari arduratsuak? Zergatik jarraitzen du jendeak elikagai naturalen suntsipen beldurgarrian? Zergatik egiten dute

beren liburuak, egunkariak eta aldizkariak bitamina faltsuen eta dieta espezifikoen gomendio kontrajarriak eta kaltegarriez betetzen jarraitu?
Non dago gizakiaren kontzientzia eta onginahia? Non dago zibilizazioa deritzona?

Zibilizazioaz etengabe mintzatzen direnek hori froga dezatela beraiek aski zibilizatuak dira naturako lege oinarrizkoenak ulertzeko eta gizakia gaixotasun guztietatik askatzeak, bizi-itxaropena bikoiztea, bizi-maila hirukoiztu edo laukoiztu izana zer esan nahi zuen ulertzeko.

Horren harira, besteen eskubideen desbideratze nabarmenenaren adibide tamalgarri bat Los Angeles urrunetik etorri zen duela bi urte. Nire lehen ingelesezko liburua irakurri ondoren, Kaliforniako andre batek, H. Bulbeck andreak, gordinik jateko dieta osoa hartzen du.
Ideiak duen alderdi humanitarioak erakarrita, liburuaren 30 ale eskatu eta mezu ona bere lagunen eta harremanen artean zabaltzea erabakitzen du. Bitartean, John Martin Reinecke izeneko pertsona batek Los Angeleseko "Let's Live" aldizkarian elikagai gordinaren propietate "erabilgarriei" buruzko artikuluak idazten dituela jakin ostean, gutun bat zuzendu eta tratamendu metodoaren berri ematen dio. eta gerora bai bera eta bai senarra zuten gaixotasun guztietatik sendatzea.

Nire liburuak irakurri ondoren, mundu osoko paziente askok gordinik jatea hartu dute eta, ondorioz, gaixotasun larri ugari sendatu dira, buruko min eta urdaileko nahaste soiletatik hasi eta gaixotasun kardiobaskularra eta minbizia. Gaixoek, urtetan zehar "espezialisten" gorenen aholkuetatik etekinik atera ez zutenak, eta horietako asko ospitaleetatik alta itxaropenik gabeko kasu gisa, osasuna berreskuratu dute hilabete gutxiren buruan eta orain gai dira. gozatu bizitza aktibo baten bedeinkapen guztiak.

Egositako janaria eta bestelako substantzia pozoitsuak alde batera uzten dituenak gaixotasun guztietatik immunea da eta konfiantzaz itxaron dezake osasun eta indar zahar berde bat, gaixotasunen etengabeko madarikaziotik libre. Liburu honen hurrengo zatian, irakurleak bat aurkituko du

Egunero jasotzen ditudan eskutitz ugarien aukeraketa, haien esperientziak kontatuz besteei laguntzeko gogotsu dauden paziente ohiengandik. Espiritu horrekin erabaki zuen Bulbeck andreak Reinecke jaunari idaztea.

Jaun horrek nire liburuari buruzko nire eskubideari muzin egiten dio, hitza kopiatzen du nire liburuaren azalean ematen diren sei maximetatik bakoitza! 1965eko otsaileko eta apirileko "Bizi gaitezen" aldizkariaren zenbakietan txertatzen ditu Aldizkaria "Adventures in Raw Foods" izeneko artikulu baten barruan, orduan informazio gehigarria saltzea eskaintzen du $ 5-en prezioan. Baina denetan bitxia dena da sarrerako ohar batean aldizkariko zuzendariek eduki horiek artikuluaren idazlearenak direla baieztatzea! Jendeak ez luke irakurri behar "Bizi gaitezen" bezalako argitalpenik.
Aldizkaria, bitamina artifizialen eta prestakin "dietetikoen" iragarkietatik irauten duena.

Orain hamarkada bat baino gehiago, bizitza soziala alde batera utzi dut eta plazer guztiak kendu dizkiot. Nire familiaren eta neure beharrizanei dagokienez, oso xumea izan naiz, baina ez dut dudarik izan une batez nire aurrezki guztiak ikasketak egiteko eta liburuak argitaratzeko gastatzeko, eta horietatik 10.000 ale jada dohainik banatu ditudan erakunde zientifikoetara. eta gizabanakoak lurreko bazter guztietan. Sakrifizio hauek egin ditut mundu osoari bizitza zoriontsu eta natural baterako benetako bidea erakusteko, eta denbora guztian gogoz eta bihotzez protestatu dut halako aholkuak diruaren truke saltzearen aurka.

Baina gaur JM Reinecke jaunak, nire ideiak eta nire maximak irabaziz baliatuz, 5 dolarreko kuota eskatzen du jendeari jaten erakusteko. elikagai naturalak! Hau da, hain zuzen ere, galderaren alderdirik kezkagarriena.

Hona hemen Reinecke jaunaren bi artikuluetako laburpenak:

BIZI GAITEZ

1965eko otsaila :

JOHN MARTIN REINECKE-REN ABENTURAK ELIKAGAI GORDINEN

Fruta sortzaile eta esploratzaile amerikarra

ÿ Oraingo artikulu sortan egileak bere iritziak ematen ditu Esperimentazio pertsonaletan oinarrituta, eta klima askotako herrien artean bizi eta aztertzean izandako esperientzia ugarietan oinarrituta. elikagai gordinak eta fruitu osasungarriak dituzten dietak. — Ed.

Elikagai gordinak izan behar du gizakiak hartzen duen elikadura bakarra. Egositako janaria jatea naturaz kanpoko ohitura bat da, mundu honetatik kendu behar dena osasun perfektua lortu nahi bada. Giza elikadurak zelula biziez soilik osatu behar du, janaria egosita baita gizakiaren gaixotasun guztien kausa nagusia. Elikagai gordinak jateak gizakia gaixotasun guztietatik askatzen du eta giza bizitzaren iraupena 140 urte edo gehiagora luzatzen du.

Deliturik larriena da haur jaioberria janari egosietara ohitzea, orduan hasten baitira bere arazo guztiak (Ikus nire "Gordina-Jateko" lehen edizioaren azala). Biologoek frogatu behar dute naturak akats bat egin duela egosita dauden elikagaiak ez aurkeztean. (Lehen edizioa, 32. or.). Haurtxo arrunt batek egositako janarien zaporea gaitzesten du, janari egositako menpekoari bakarrik agertzen zaizkigun gozoak, drogazaleari opioa atsegin zaion bezala. (Lehen edizioa, 33. or.). Sukaldeko suak janari gordina onen balioaren ehuneko 90 erre eta suntsitzen du. (Nire lehen edizioaren azala).

1965eko apirila:

Lehen begiratuan ezinezkoa iruditzen zaigu ia edozein gaixotasunetatik askatzea janari gordina naturala janez soilik. Baina kontua da «sinestezina» erraz bihurtzen dela errealitate burutua... (Lehen edizioa, 45. or.).

Biologo eta medikuen betebeharra izan beharko litzateke jendea animatzea gauza naturalak jatea; ez osagai nutritiboak elikagaietatik bereizteko, baizik eta beti ahalik eta ia osorik jateko proportzio naturalean orekatuta eta egoera bizi eta gordinean. Medikuek eta biologoek ez lukete inoiz hitz egin behar bananduen erabilgarritasunaz

osagai nutritibo indibidualak, baina elikagai gordinak ezinbestekoak direla azpimarratu behar da.

LABURPEN LABURRA

Oro har, elikaduraren zientzia osoa bi puntu nagusitan laburbildu daiteke eta gizaki guztien kezka bihurtu da:

1.Giza elikadurak zelula gordinez osatuta egon behar du guztiz. Zelula biziz osatutako elikagaiek bakarrik dituzte giza organismoaren eskakizunak asetzeko beharrezko ezaugarri guztiak.

2.Naturan landare-gorputz arruntak eta aukerak daude. Barazki-gorputz perfektuenak eta oso elikagarrienak fruta, barazki berde, fruitu lehorrak, zerealak eta sustrai barietate hobeak dira.

Laburbilduz, gizakiak osasun ezin hobea du elikagai gordinaz soilik elikatzen denean; gaixo egositako janaria kontsumitzen dauan neurrian; eta elikadura horrekin bakarrik bizirik irauten duenean hiltzen da. (Lehen edizioa, 24. or.).

Aldizkariaren zuzendariaren amaierako oharra:

Eginkizunen presioa dela eta ezin izango da Mr. Reinecke gutunei erantzuteko. $ 5 jasotzean, bere eguneroko janari gordinaren menu-gida eta Estatu Batuetarako eta Tropikoetarako errezetak bidaliko dizkizu jarraibide osoekin. Hauek ez daude liburu moduan. Bidali hona... - Ed.

Behin eta berriz azpimarratu dugu fruta, barazki eta fruitu lehorrak kalitate goreneko elikagai perfektuak direla, nutritibo propietate ia berdinak dituztela. Horregatik, elikadura gordinaren "menu-gida" eta errezeta guztiek balio zientifiko edo nutritiborik ez dute. Pertsona ezjakinenak ere bere dieta-programa asma dezake, bere gosearen eta dastamenaren aginduak gidatuta.

Aldizkariaren otsaileko alea jasotzean, eskutitz bat idatzi nion Editoreari, Kay K. Thomas jaunari, etorkizunean nire eskubideak babestuko zituela pozik egongo zelakoan:

1965eko apirilaren 21a:

Kay K. Thomas jauna, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Kalifornia.

Jaun agurgarria,

Harriduraz irakurri nuen "Bizi gaitezen" otsaileko zenbakian John Martin Reinecke jaunaren "Abenturak elikagai gordinak" izeneko artikulu bat, non idazleak hitzez hitz kopiatu dituen nire liburuaren azaleko lemak. "Raw-Eating", eta bere eduki gisa irudikatu ditu. Mesedez, zuzendu gaizki-ulertu hau zure hurrengo alean eta hartu neurriak etorkizunean antzeko gertaerarik gerta ez dadin.

Arshavir Ter Hovannessian

Zoritxarrez, hilabete inguru geroago, ondoko erantzun desegokia jaso nuen, zeinean ahalegin guztiak egin ziren Mr. Reineckeren desleialtasun literarioa:

1965eko maiatzaren 12a:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh etorbidea 21, Peshan kalea, Teheran, Persia.

Jaun agurgarria:

Apirilaren 21eko zure gutunari buruz John Martin jaunari idatzi genion Reinecke azalpen bat emateko eta hauxe aholkatu diguna;

«Nire artikuluaren otsaileko zatia egiaztatu dut eta aurkitu dut ez dudala lekurik inon hitzez hitz kopiatu Ter Hovannessian jaunaren leloen zatirik. Elikagai gordinei buruzko nire adierazpen guztiak 25 urteko esperientzia eta ikasketetatik bildutako nire pentsamenduak eta hitzak dira. Bere antzeko adierazpenak egin baditut, kasualitate hutsa da eta ez nahita.

«Suposatzen dut herrialdeko janari gordinaren liburu-bildumarik osatuenetako bat dudala, eta horien artean aurkitzen dudala bere liburuxkatxoaren ale ba

Bertatik kopiatu izan banu, meritua emango nioke. Gogoan dut bere liburuxka duela urtebete inguru lagun batek oparitu zidala; eta Ter-Hovannessian jaunari 10 dolar bidali nizkiola nire lagunentzako liburuxka gehiago bidal diezazkion. Duela hilabete inguru izan zen hori. Orain arte ez dut Ter Hovannessian jaunaren berririk ezta dirua ere. Bere liburuxkak bidali nahi ez badit, dirua itzuli beharko luke, duela 25 urte bizia salbatu zidaten janari gordinaren onurak zabaltzearen onura baino ez dudalako esan nahi».

(sinatua) John Martin Reinecke "Inguruabarren arabera eta barne Reinecke jaunak zure liburuaren azaleko lemak bereganatu ez zituela esanez, "Raw-Eating", ez dugu egin.
zuzenketa BIZI GAITEZ aldizkarian.

(sinatua) KAY THOMAS, Editore-Argitaratzailea.

Argudio ahule samarrei erantzunez gutun hau bidali nuen:

1965eko maiatzaren 27a:

Kay Thomas jauna, Editore-Argitaratzailea. Jaun agurgarria:

Sentitzen dut jakinaraztea ez dudala egokitzat jotzen apirilaren 21eko nire gutunari maiatzaren 12ko erantzuna.

Zure aldizkaria Reinecke jaunak nire pentsamenduak eta leloak bidegabe erabiltzearen erantzule hartzen dut eta gogobetetasuna eskatzeko eskubidea gordetzen dut.

Reinecke jaunak praktikatzen duen iruzur publikoa justifikatzen saiatzen zara, nork nire pentsamenduak bost dolar piezako saltzen jarraitzen du. Nire kanpaina halako estortsioetara zuzenduta dago batez ere.

Reinecke jaunak dioenez, 10.00 dolarrei bidali diela ni liburu-eskaera batekin, pena ematen dit ez dudala ez dirurik ez gutunik jaso harengandik.

ATERHOV

Bulbeck andreak «Bizi gaitezen» aldizkariaren apirileko zenbakia igorri zidanean adeitsu izan zenean amaitu zen korrespondentzia hori, eta bertan, goian erakutsi bezala, literatura-desleialtasunaren adibide nabarmenagoak daude. Irakurlearen esku uzten dut nire idazlanaren eta Reinecke jaunaren artikuluen arteko "antzekotasunak" kasualitateak ala nahitakoak diren.

Editoreak ezin du erantzukizuna sorbaldetik kendu, zeren oso-osorik ezagutzen zuen nire liburua, bere aldizkarian jada zenbait hilabete lehenago berrikusitakoa, eta Mr. Reineckek okerrera egiten du oinarririk gabeko aitzakia eta kalumniekin. Berak bidali dizkidala dioen hamar dolarri buruzko nahiko garrantzirik gabeko galderari dagokionez, publikoki eskatzen dut bankuaren izena edo dirua bidali didan bidearen bidez jakitea, eta horri buruz ez daukat inolako informaziorik.

Dieta espezifikoen gomendio guztiak guztiz ezabatu behar dira lurraren azaletik urrun. Gizadiak argi eta garbi konturatu beharko luke JANARI SUZKARIAK EZ DUELA INOLAKO ELIKADURA EMATEKO eta GIZONA EZ DELA HAGAGAILUA. Honetaz gain, BAKOITZAK GUSTATZEN DUENA ETA NAHI DUEN MODUAN JATEN DEZAZU. Hau guztiz gustu indibidualaren kontua da.

Gure "dietistak" hain nahasi dituzte pertsonen garuna errezeta eta menu-zerrenda luzeekin, non jende askok uste du ni ere "adituen" kofradia horretakoa naizela, eta horregatik sarri idazten didate kontsumitzeko programa bat eskatzeko. janari naturala. Hemen guztiei erantzun kolektibo bat emateko aprobetxatu nahi dut.

Aurrerantzean, ez luke dieta-programa berezirik egon beharko, edonorentzat gomendioak edo ordutegiak. Gizakiak nahi duen guztia jan behar du, ahal duen guztietan eta bere goseak eskatzen duen neurrian, gainerako izaki bizidun guztiek egiten duten bezala, inurri batetik elefanteraino. haien eskura; Konparatu hirusta, belarra,

mendiko sastrakak, zuhaitzen hostoak eta basamortuko arantzak ale, fruitu lehorrak, barazki eta fruituekin.

Gordinik jaten duenak egunean behin edo hamar aldiz jan dezake; elikatu dezake fruta mota batean edo ehun motatan. Osasunaren ikuspuntutik ez du alderik, banan-banan hartutako barazki-elikagai gordina bakoitzak berez elikadura osoa ematen duelako. Gordinik jaten duenak ez du gomendio "zientifiko" edo "dietetikoen" zerrendetatik gidatu behar, baizik eta bere gosearen eta ahosabaien eskakizunen arabera, elikagai naturalak aukeratzeko beti bere gidari hutsekoak izango direnak. Modurik seguruena, seguruena eta errazena gure elikagaiak naturak prestatu eta aurkeztu dizkigun egoeran kontsumitzea da, hortz azpian zapaldu besterik gabe. Baina norbaitek denbora eta aisialdia badu entsaladak eta bestelako plater konbinatuak prestatzeko, jan egin beharko ditu.

prestatu eta berehala, bestela denboraren poderioz gizakia elikagaien endekapen berrietara bultzatuko da.

Jendeak ez luke irakurri behar gaixotasun indibidualen etiologia, diagnostikoa, terapeutikoa, drogak, bitaminak, mineralak, proteinak, hidroterapia, elektroterapia eta antzeko beste gai batzuk lantzen dituzten liburuak, gaixotasun guztiak kausa komun batetik sortzen direlako eta sendatzeko metodo komun bat dutelako. .

Barazkijale asko, eta baita begetarianoak ez direnak ere, a kontsumitzen saiatzen direnak Ohi baino fruitu gehiagok beren burua gordin-jaletzat hartzeko ustea dute. Inork, ordea, ezin du bere burua gordinik kontsideratuko hilean otordu egosi bat ere hartzen badu, horrela ez baita gaixotasunetatik guztiz libratu. Hau da, gordinik jateko hasierako faseetan gaixotutako zelula kopuru jakin bat lozorro-egoeran erori eta egoera horretan egotea denbora luzez luza daitekeelako. Hilabetean otordu egosi bakarra nahikoa izan daiteke haiek suspertzeko eta berriro ugaltzeko aukera emateko. Gordinik jaten duenak janari egosi zati bat hartzen duen bezain laster, ziur aski gaixo dauden zelula horiei elikadura freskoa ematen die eta bizitza berri bat ematen die. Ondorioz, norbait gaixotasunen gaitzetik guztiz askatzeko gai ez denean, behar du

bilatu kausa noizbehinkako transgresio horietan eta ez beste alde batean. Ezin da inongo justifikaziorik egon lehenespen horiek.

Gordinik erabat jatearen aurkako argudiorik funtsik gabekoetako bat, batzuetan iparraldeko zenbait herrialdetatik eta batez ere Ingalaterratik iristen zaidana, baldintza klimatikoen desberdintasuna da. Gizakiak ale gordinen eskukada bat aurkitzeko gai den bitartean, ezin da inolako herrialdetan elikagai natural eskasiarik egon. Gainera, janari egosiek ez diotela giza organismoari elikadura gutxien ematen, munduko eskualde guztietan nahikoa elikagai egon behar dute, jendeak bere burua elikatu eta biziari eustea lortzen badu. Egositako otorduak gure elikaduratik kenduta, ez diogu ezer kentzen gure elikaduraren balio nutritiboari; aitzitik, material pozoitsu eta kaltegarrietatik askatzen gara. Egia horien esanahi osoa urte batzuetan gordinik jatearen onurak gozatu dituen pertsonak baino ezin du baloratu. Biologoek janaria elikadura gisa irudikatzen saiatzen diren postulatu "zientifiko" horiek guztiak oinarririk gabeko aieruak eta eldarnio hutsalak dira.

Gauzak horrela, une honetan herrialde batzuk daude non jendea elikagaien "eskasia" jasaten ari den eta gosetearen etengabeko mehatxupean dagoenean, deklarazio ofizial bat besterik ez denean behar da aspaldian itxaroten den miraria mundura ugaritasuna ekartzeko. Zoritxarrez, SUKALDARITZAK ELIKAGAI NATURALAK OINARRITZEN ETA SUBSTANTZIA KALTEGARRI BIHURTZEN DITUEN deklarazio sinple eta soil hau ez da inon agertzen, nahiz eta 1963an jadanik egia eztabaidaezin hori ekarri nuen agintari eta zirkulu zientifiko nagusi guztiei. mundua. Ezjakintasunean, aurreiritzietan, sineskerian eta menpekotasun higuingarrietan zenbat murgilduta dagoen gaur egungo gizateriaren adierazle deigarria da. Zibilizazioa eta aurrerapena bezalako hitzek hutsik jotzen dute, esan eta idatzitako guztia gorabehera, sukaldaritza operazio ez-natural eta kaltegarria dela onartzen ez duten pertsonei aplikatzen zaizkienean.

Biologoek beren ezagutzan aurrerapen ikaragarriak egin dituztela diote. Iruditzen zait zenbat eta gehiago aurreratu orduan eta gehiago konturatu behar direla ezer ez dakitela. Eta naturaren egiazko jakituriaren aurka beren ezagutza gauza bat baino ez dela askatasunez onartzen duten fasera iristen direnean, benetan zerbait ikasi dutela onartu daiteke.

"Gaur egungo ezagutza eta ikaskuntzan murgilduta" diren biologo horien artean ez gara topatzen 140 edo 150 urterekin bizi izan diren patriarka agurgarriekin. Ikaskuntza-zentro handietatik urrun dezente ezagutzen ditugu horrelako pertsonak, naturaren altzoan, non drogek eta gehiegi endekaturiko elikagaiek eragindako kalteetatik partzialki immuneak diren. Zenbat luzeagoa eta osasuntsuagoa izango litzateke haien bizitza, gaur egun elikagaiak jasaten duen endekapen partzial hori ere salbatuko balute. Medikuntza-zientziaren egungo ikuskera ia guztiak zalantzan jartzeko eskubidea eta ausardia ematen didana zera da, 100 GORDIN JATEK GAIXOTASUN GUZTIEI BEREHALAKO AMAIERA ERRADIKAL ETA ALDIBEREAN EMATEN DITUELA. Probatu, eta konbentzituko zara.

Ez dut gehiegikeriarik egiten hiltzaile eta gaizkiletzat hartzen ditudanean, aitzakia fantasiosoren bategatik edo besteren batekin, gaixoei eta baliogabeei beren ELIKADURA NATURALAK —barazki eta fruitu freskoak —, galdutako osasuna berreskuratzeko BAKARRIK ERAGINKORRA ERAGINKOR BAKARRAK direla debekatzen dieten pertsona guztiak. . Beren ezjakintasun tamalgarriaren bidez "zientzialari jakintsu" horiek Atilak edo Hitlerrek inoiz egin baino sarraski handiagoak egiten dituzte. Beren gomendio ergelen bidez milioika pertsona hiltzen dituzte, egunez egun, inolako lasaitasunik edo atsedenik gabe. Antzeko gaizkile inkontzienteen artean sendagaiak, edariak, tabakoa, zoru findua, ogia, haragia, gozogintza, azukrea, tea, kafea eta horrelako beste produktu kaltegarri batzuen fabrikatzaile eta banatzaile guztiak daude. Horrelako substantzia ez-naturalak eta endekatuak ekoizten dituen fabrika bakoitzak kalte handiagoa egiten dio giza

Humanitario guztiei dei egiten diet ahal dutena egin dezaten egia horiek hedatzen laguntzeko, bai ahozkoaren bidez, bai nire argitalpenen bidez.

Beren gaixotasunetatik sendatu diren gordinik jaten dutenek betebehar berezia dute haien berreskurapenaren xehetasunak prentsaren eta agintari arduradun guztien esku jartzeko.

Azkenik, kazetarien betebeharra da adierazpen horien laburpena euren egunkariko zutabetan argitaratzea, eta agintariek beren ez-aktibitate letargikoan zergatik jarraitzen duten jakitea eskatzea.

HIRUGARREN ZATIA

GORDIN-JAKAREN Lorpenak

Irakurle askok gutunak idazten dizkidate gordinik jateak lortutako arrakastaz galdetzeko. Beraien jakin-mina asetzeko pozik nago informazio garrantzitsua ematen diet.

Nire armeniarraren lehen liburukia argitaratu eta urtebetera lana 1960an, liburu laburragoa argitaratu nuen persieraz, eta 4.000 ale doako banatu nituen hainbat erakunde, agintari eta prentsaren artean. Teherango egunkariek eta aldizkariek harrera ona izan zuten liburuari eta haietako askok kritika luzeak egin zituzten horren harira.

Liburuak arreta handia jaso zuen Auzitegiko zirkuluetan. The Shams Pahlavi printzesaren senarrak, Mehrdad Pahlbod jaunak, gaur egun Kultura ministroak, bere egoitzara gonbidatu ninduen eta nire liburua Shahren (MohamadReza Pahlavi erregea) arretaz ohoratua izan zela jakinarazi zidan, hark gehiago egiteko agindua eman ziola. gaiari buruzko kontsultak. Atsegin handiz jasotzen dut Pahlbod jaunarekin sei edo zazpi kontsulta izan nituela. Red Lion and Sun Society-ko idazkari nagusia, Abbas Naficy doktorea, eta Khajenouri Amatasun Ospitaleko zuzendaria, AbulGhasem Naficy doktorea,

eta beste hainbat aditu nagusik nire iritzia goraipatu eta euren lankidetza agindu zidaten.

Umezurztegietako batean haur batzuk gordinik janez hazteko aginduak eman ziren. Gainera, gordinik jateko printzipioak hartu behar ziren haur-ospitaleetako gaixoen tratamenduan eta haurtzaindegietako baten elikadura-sistemaren erreforman. Zoritxarrez, benetako praktikan hainbat oztoporekin egin nuen topo.
Laster, aurreiritzizko mediku eta funtzionarioen armada handi batekin topo egin nuen, ideia berriak barneratu behar izan nituen. Hau ez zen inolaz ere lan erraza izan. Afera osoa atzeratu egin zen halako neurri batean, non nekatu egin nintzen eta saiakera damu sakonarekin abandonatu nuen.

Porrot hori are tamalgarriagoa izan zen, hurbiletik ikusi bainuen nola, naturala ez den elikaduraren ondorioz, haurtzaindegietako haurrak ahul eta gaixorik egon ziren, eta ospitaleetan, berriz, bitamina artifizialetan, droga pozoitsuetan eta animalia proteinetan oinarritzen ziren. erreskatatu heriotzaren atzaparretatik amaren esnea eta elikagai naturalak kenduta esne lehortua eta ogi zuria euskarri nagusitzat zituzten haur ahul eta argal haiek. Zer esanik ez, elikadura natural eta akatsik gabekoaren beharraz ez zen pentsatu.

Baina kontaktu haiek, eta baita hainbat mediku kongresutan egoteak, ikasgai garrantzitsu asko eman zizkidaten. Lehenik eta behin, konturatu nintzen nik planteatutako ikuspuntuak naturako legerik oinarrizkoenak eta sinpleenak diren arren, haien hezkuntza-maila altua epaitzeko askatasunarekin eta burujabetasunarekin bat egiten duten pertsonek soilik digeritzen eta asimilatzen dutela. Adimen erdipurdiko pertsona batek ezin du aurreikusten laiko batek gaur egungo zientzia medikuntza osoa iraultzeko eta mundu zientifikoan dauden ikuskera dietetikoen aurka egiteko gai denik.

Horregatik erabaki nuen liburuki labur bat ingelesez argitaratzea eta zirkulu zientifiko eta politiko gorenen arretaren esku jarri.
Oso zailtasun handiak gaindituta, egunean 16 orduz lan egiten nuen liburua idazten, ondoren ingelesera itzuli eta argitaratu nuen.

1963. Ondoren, hainbat erreferentzia liburutatik 3.000 helbide atera eta liburuaren 4.000 ale inguru bidali nituen munduko agintari guztiei, eta unibertsitateei, zentro zientifikoei, nazioarteko erakundeei eta egunkari eta aldizkari nagusiei. Egia esan, liburu gehienak sinatu nituen eta harekin batera gutun bat erantsi nion bakoitzari. Nire ideiak mundu osoan zehar zabaltzeko modurik azkarrena eta egokiena kontsideratzen nuen.

Emaitzek nire itxaropen zintzoenak gainditu zituzten. Hurrengo hilabeteetan jaso nituen milaka eskutitz eta egunkariek ez zuten zalantzarik utzi nire liburua munduko pertsonaia eta agintari nagusi guztiek interes handiz irakurtzen zutela, eta haietako askok zalantzarik gabe baieztatu zuten nire ideien egia.

Azken urteotan, nire gizarte-jarduerak alde batera utzi ez ezik, nire negozio pertsonala ere erabat alde batera utzi dut nire liburuei gau eta egun emateko. Hala ere, arraroa esatea, bada zentzumenak alde batera utzi ditudala uste duena, aberastasuna bildu eta denbora jaten, edaten eta alaitzen pasa beharrean, nire aurrezki guztiak zenbait liburu argitaratzen gastatzen ditudalako. , guztion artean doan banatzen dudana.

Baina nire ustez, bizitzan ez dago gure lagunekiko zerbitzu ezegokitik eratorritako poztasun handiagorik. Jendeak eraikin dotoreak eraikitzen ditu eta ikusmenaz pozten dira. Orain, munduko bazter guztietatik egunero jasotzen ditudan zorion-, estimu- eta esker-gutun ugariek eraikin baten balio osoa dute niretzat. Eta gutuna nire aholkuak gaixotasun larri batetik sendatu eta bere salbatzailetzat hartzen nauen batena denean, ez dago nire zorionerako mugarik edo mugarik, hori guztia izan den sentimenduak are gehiago areagotzen duena. inolako ordainsaririk gabe egina.

Nire arima gau eta egun oinazetuta dago jendea nonahi hiltzen ikusten dudanean ustekabeko heriotzen ondorioz. Argi ikusten dut pertsona horiek EZ DIRA HIL; ergelkeriaz HIL DUTE BEREA NATURALEZ eta artifizialez betetako plater baten mesedetan

janari. Nire bihotza odoletan dabil ikusten dudanean ama izutu bat bere ume errugabeari fruiturik nobleena kentzen eta haren ordez ogi, esnea eta haragi hilgarriak eskuan sartzen dituela.

Nire lehen ingelesezko liburuan, ia guztiak laburki ukitu nituen dagozkion arazoak. Liburuki honetan, nire aurreko adierazpen batzuk areagotu ditut eta hainbat galdera garrantzitsuri buruz hitz egin dut pixka bat luzeago, gaia publiko orokorrarentzat ulergarriago bihurtuz. Liburuari amaiera eman baino lehen, ordea, irakurleari ezagutarazi nahi nioke nire ingeleseko lehen liburuari, baita nire gainerako argitalpenei ere, izandako harrera.

Munduko agintariei eta beste agintari nagusiei zuzendutako nire gutunaren kopia

Mesedez, ohora nazazu "Raw-Eating" izeneko nire liburuaren kopia osagarri bat onartuz. Zinez espero dut zure ordu preziatuetako batzuk liburuaren irakurketari eskaintzea posible izatea.

Egositako janaria gizakiaren elikadura normaltzat hartzean, gizadiak, oro har, itsu-itsuan hartu du suntsipenerako bide hilgarria.

Liburuan azaltzen diren ideia eta proposamenen onarpena zure nazioaren ongizaterako onurarik handiena izango da.

Jasotako erantzunen kopia eta laburpen batzuk:

Amir Abbas Hoveyda jaunaren gutuna, Persiako lehen ministroak:

Teheran, 1965eko urriaren 18a

AT Hovanessian jauna,

«Zure gutuna eta harekin bidali zenituen liburua jaso ditut. Duela gutxi arte lanaren gehiegizko presioaren ondorioz zure liburua irakurtzeko aisialdirik aurkitu ez izana damutu arren, asko eskertzen dizut niri aurkezteagatik".

(Sinatua) AMIR ABBAS HOVEYDA, Lehen Ministroa.

***

Amerikako Enbaxada, 1964ko ekainaren 29a.

Aterhov jaun agurgarria:

1964ko martxoaren 28ko zure gutuna, Johnson presidenteari zuzendutakoa, Etxe Zurian jaso da, baita zure liburuaren kopia erantsia ere, 'RAW-EATING'.

Enbaxadari lehendakariarena helarazteko agindua eman zaio estimua zure liburua ikusteko aukera eskaintzeagatik.

WALTER G. RAMSAY,

Enbaxadorearen laguntzailea, Teheran.

***

Windsor gaztelua, 1964ko apirilaren 27a

Aterhov jaun agurgarria,

Erreginak agindu dit eskerrak emateko The-ri bidalitako gutunarengatik Galesko Printzea, eta zuk idatzi duzun liburuaren aleagatik.

Bere Maiestateak oso ona iruditu zitzaizun liburu hau bere semeari bidaltzea, eta Erreginaren eskerrik zintzoak bidali behar dizkizut.

MARY MORRISON, Windsor gaztelua, Lady-in-Waiting, Ingalaterra.

***

Paris, 29 AVR. 1964

jauna,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez xede-hartzailea.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Sinadura) Secretaire Particulier.

***

Mosku, 1964ko ekainaren 21a.

Aterhov jaun agurgarria,

Esker onez aitortzen dut zure liburua jaso izana 'RAW FOOD NUTRIZIOAREN PRINTZIPIOA DA', interesaz arakatzen ari naizena.

S. KURASHOV, Osasun Publikoko ministroa, URSS.

***

Phnom-Penh, 1965eko urtarrilaren 9a

jauna,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de l'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes encouragements je vous prie d'agreer, Monsieur, l'assurance de ma haute consideration.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Kanbodeko Estatuko sukaldaria.

***

Phnom-Penh, 1964ko abuztuaren 11a.

Aterhov jaun agurgarria,

Poz handiz jaso dut zure liburu zoragarria izenburupean 'GORDIN-JAKETA'. Liburuaren izenak jakin-min sakona ematen dit bere edukiari buruz.

Liburua pasatu ondoren, liburuan idatzi dituzun egia guztiez konbentzituta nago...

Liburua oso preziatua da niretzat. Zure oroigarri ahaztezin gisa gordetzen dut.

Orain, zure baimena eskatu dezaket liburu hau Kanbodiara hizkuntzara itzultzeko, nire nazioari onurarik handiena eman diezaion. Zientzia berri baten aurkikuntza berriak gizateriaren biziraupenerako buelta berri bat emango duela espero dut.

CHUON NATH JOTANNANO,

Kanbodiako fraideen buruzagi gorena.

***

Phnom-Penh, 1964ko uztailaren 25a.

jauna,

En accusant reception de votre manuel `GRADINA-JAKETA' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interese et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Cambodgeko Erresuma Batua.

***

ETXE ZURIA, 1964ko ekainaren 1a.

Aterhov jaun agurgarria,

Eskerrik asko zure azken liburuaren kopia bat bidaltzeagatik. bilatzen ari naiz

Aurreratu ordu libre batzuk irakurtzeko aukera izango dudanean
xehetasun batzuk.

RICHARD W. REUTER, Food For Peace, AEBetako presidente eta zuzendariaren laguntzaile berez

***

Luxenburgo, 1964ko maiatzaren 13a.

Jaun agurgarria,

Beraien Errege-Dukesa eta Oinordetza Luxenburgoko Duke Handiak, 1964ko martxoaren 23ko zure gutun atsegina jaso izana aitor dezadan nahi dute, zeinaren bidez "Gordina jatea" liburua bidali zenizun.

Haien Errege Gorentasunak oso hunkitu egin ziren arreta atsegin honek eta zu bidaltzeko kobratzen didate. Haien eskerrik onena. Interes handiz irakurriko dute zure liburua.

Germain FRANTZ Nagusia, Kanpalekuko Laguntzailea.

***

Taiwan, 1964ko abuztuaren 18a.

Hovannessian jaun agurgarria,

Interes handiz irakurri dut maiatzaren 12ko zure gutunarekin batera `Raw- Eating' buruzko liburuki itxia. Oso gogoeta erakargarria den gomendioa da gizateria osoarentzat egin duzuna, eta uste dut arretaz irakurtzea merezi duela geure buruaren eta datozen belaunaldien osasunaz arduratzen direnek. Mesedez, onartu nire eskerrik zintzoak liburuki hau bidaltzean izan duzun arretagatik.

CHEN CHENG, Txinako Errepublikako lehen ministroa.

***

Teheran, 1964ko urriaren 18a.

Cher Monsieur,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la réception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' Tito presidenteari amabilite d'envoyer.

Le Secretariat General vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, kontseilaria.

***

Transport House, Londres, 1964ko apirilaren 29a.

Hovannessian jaun agurgarria,

Oso jatorra izan zen zure `GRADINA JATEA' liburuaren kopia bat bidaltzea, zuk proposatzen dituzun dieta printzipioak aztertzeko lehen aukera aprobetxatuko dut.

AL WILLIAMS, Idazkari Nagusia,

ALDERDI LABURISTA

***

Washington, 1964ko maiatzaren 15a.

Aterhov jaun agurgarria,

Eskerrik asko orain dela gutxi jaso dudan Raw-Eating' liburuaren kopiagatik. Bere edukia ohartarazi da, eta eskertzen dut bidaltzean izan duzun gogoeta.

JOHN M. BAILEY, BATZORDE NAZIONAL DEMOKRATIKO presidentea.

***

Berna, 1964ko otsailaren 26a.

Jauna,

Izenburua duen liburuxkaren kopia bat jaso izana aitortzen dugu eta eskertu nahi dizugu:

Raw-Eating (inkesta orokorra). Bakoitzak bere gorputzaren lehengai integralak ezagutu behar ditu', interes handiz irakurri duguna. Gure laudorioekin,

SUITZAKO OSASUN ZERBITZU PUBLIKO FEDERALA,

Elikagaien Kontroleko burua, RUFFI.

***

Port-au-Prince, 1964ko uztailaren 16a.

Aterhov jaun agurgarria,

Mila esker `Raw-Eating' izeneko zure liburuagatik. Liburu hau azaletik azalera irakurriko da, nire herrialdearen onurarako izango den arazo bati aurre egin diolako.

Liburuko zure gomendioak beteko duela espero dut guztien eskakizunak eta aurten salduena izango da.

DEPARTAMENTO DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, IDAZKARIA

ESTATU,

Haii Errepublika.

***

Berlin, 1964ko ekainaren 4a.

Aterhov jaun agurgarria,

Walter Ulbricht Alemaniako Errepublika Demokratikoko presidenteak eskerrik zintzoenak adierazten ditu bidali diozun liburuxkagatik.

Ohi bezala zure adierazpenak zehatz-mehatz kritikatu daitezke, asko ziur aski espezialistaren kezka guztien gainetik: medikua, nutrizio zientzialaria, etab. Hala ere, nahiko ados gaude zurekin elikadura sistema sendo bat lortzeko ahalegin guztiak egin behar direla.

Alemaniako Errepublika Demokratikoko Gobernuak, eta bereziki Osasun Ministerioak, arreta handia jartzen diote galdera honi. Bizimodu osasuntsu bat sortzeko, batzorde bat eratu da hemen azkenaldian, eta bere helburuetako bat elikaduraren printzipio zuzenak ezagutaraztea da.

HUTH, Estatuko Kantzelaritzako aholkulari nagusia.

***

La Habana, 1964ko abuztuaren 24a.

Estimado medikua:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecia muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia nos trasmite por intermedio de su lectura.

JOSE R. MACHADO ' VENTURA doktorea, MINITRO-DE SALUD PUBLICA, Kuba.

***

La Paz (Bolivia), 1964ko uztailaren 10a.

Mila esker 'Raw Eating' liburuaren kopia osagarriagatik. Oraindik ez dut irakurri, eta atal batzuk baino ez ditut egin. Horietan adierazten dituzun ideiak pizgarriak dira nahiz eta eztabaidagarriak. Oraindik ez nago horiek iruzkintzeko moduan, baina zure liburuak izan duen harreraz eta nigan piztu duen interesaren berri eman nahi dizuet.

GUILLERMO JAUREGUI doktorea G. Osasun Publikoko sailburua.

***

Beograd, 1964ko apirilaren 20a.

Hona eskerrak emateko zure liburuaren kopia osagarria bidaltzeagatik, "GRADINA-JAKETA" izenekoa, elikadura egokiaren arazoez arduratzen direnen artean interes handia piztuko duena zalantzarik gabe.

MOMA MARKOVITX , Osasun eta Gizarte Politiketako Idazkari Federala.

***

Animo eta esker oneko gutunak ere jaso dira pertsonaia hauetatik:

Herbehereetako erregina; Danimarkako erregea; erregea Suedia; Belgikako erregea; Antonio Segni, Italiako Errepublikako presidentea; Adolf Scharf, Austriako presidentea; Fransico Orllch, Costa Ricako presidentea; S. Radhakrishnan, Indiako presidentea; de Lisle, Australiako gobernadore nagusia; Urho Kekkonen, Finlandiako presidentea; Eamon de Valera, Irlandako presidentea; P. Van de Calseyde, MD Osasunaren Mundu Erakundeko zuzendaria, Kopenhage, Danimarka; Miss la Marsh, Kanadako Osasun eta Ongizate Nazionaleko ministroa; CH. Shapirah, Israelgo Barne ministroa; Alfonso Ponce Archila, Guatemalako Osasun ministroa; Abbebe Retta, Etiopiako Osasun Publikoko ministroa; Yuichi Saito, Harremanetarako zuzendari nagusia, Osasun Ministerioa eta

Ongizatea, Tokio; Shri Mohanlal Vyas, Gujarat, Indiako Osasun eta Lan ministroa; MacEntee, Irlandako Osasun ministroa; Marga AM Klompe, Herbehereetako Osasun ministroa; Giorgio Borg Olivier, Maltako lehen ministroa; Gudrun Sanz eta Elsie Waerndt, Nobel Fundazioa, Suedia; J. Grimond, Londresko Alderdi Liberaleko Leater; Pierre Werner, Luxenburgoko lehen ministroa; Sean F Lemass, Irlandako lehen ministroa; Robert G. Menzies, Australiako lehen ministroa; Mehdi Nawaz Jung, Indiako Gujarateko gobernadorea; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Indiako Madraseko gobernadorea; SK Patil, Elikadura eta Nekazaritza ministroa, India; PC Sen, Mendebaldeko Bengalako ministro nagusia, India; William Gopallawa, Zeilango gobernadore nagusia; Lester Pearson, Kanadako lehen ministroa; Sampurnanand, Indiako Rajastango gobernadorea; Shri Partap Singh Kairon, Indiako Punjabeko ministro nagusia; Robert Fraser, Independent Television Authority, Londres: Mr.

Sarnoff, presidentea, National Broadcasting Company, New York, etab egunean...

Eskutitzak herrialde askotara bidali dira baina ohartzen zarenez, mezu batzuk gosete eta pobrezia gehiagoko politikari eta beste arazo batzuk dituzten herrialde ahulagoetako politikariei bidali zaizkie, haien politika faltsu, arriskutsu eta askatasunaren aurkakoengatik, beraz, beren bidea aldatzen badute. eta lagundu beren herriari, gero nazio garatu aberats eta baketsu bat bihurtu ahal izango dira. Raw Beganismoa gakoa da beraientzat bidea aldatzen badute.

Ohar hau argitaratu zen Britainia Handiko Vegan Society-ko organo ofizialean (1964ko iraila): "Haren 10 urteko semearen eta 14 urteko alabaren galera tragikoa, elikadura ez-naturala bezala ezagutu zuena. Arshavir Ter Hovannessian-ek dietaren azterketa sakon bat egin zuen — emaitza 'GRORDINAK' liburuxka batean dago (7/2d) Teheranetik pozten gaituzte.

Modu sinesgarrian gure aurreiritzi guztiak suntsitzen ditu dietari buruz, eta beganoak ere, beren janari prestatuekin, apur bat astinduta senti daitezke.

Ez dago zentzugabekeriarik bitamina sintetikoei buruz, eta beharbada elikagai gordinarekin duen atxikimendu zuzenean B12 bitaminaren eta beste "funtsezko" bitamina batzuen arrastoa erakutsi zuen.

Ezin ditugu bere argudioak eman, baina bere alaba, sei urtekoa Anahit, bere bizitzan janari egosi edo degeneratu puska bakar bat ere kontsumitu ez duena, eboluzionatu duen dietaren eraginkortasunaren froga nabarmena da, eta hemen aipatzen duguna...».

Ondoren, osorik inprimatzen dute amaieran emandako eranskina liburua, baita Anahiten irudia ere.

***

Wilmslow, 1964ko apirilaren 20a:

Mila esker Raw-Eating-en kopia bat bidaltzeagatik zure adeitasunagatik. Ziur nago ideia ona dela funtsean eta ezagutzen ditugula elikagai gordinaren dietaren erremedio-kalitate izugarriak.

Zure alaba Anahit maitagarriaren argazki bat bidali nahi badidazu (atzealdeko azalean bezala), aurten beranduago THE BRITISH VEGETARIAN argitaratuko dut zure liburuko eranskinarekin batera.

GEOFFREY L. RUDD, Idazkaria eta Editorea, BEGETARIAN SOCIETY

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Ingalaterra.

***

Malaga, 1965eko maiatzaren 28a.

Lagun maitea,

Mesedez, bidal iezaguzu berehala 'Gordina-jatea'ri buruzko zure liburu bikainaren dozena bat ale. Bidalketa berehala bidaliko dugu fakturazioan, birsalmenta tarifarekin. Ingalaterran eta Galesen hitzaldi bira bat egingo dugu udazken honetan, eta liburua bertan abantaila onez erabiltzea espero dugu.

H. JAY DINSHAH, Presidentea, THE AMERICAN VEGAN SOCIETY, H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey, AEB

***

Bircher-Benner doktore zenaren semeak, Ralph Bircher doktoreak, a txertatu zuen sei orrialdeko artikulu nagusia DER WENDEPUNKT, organoaren Zuricheko Bircher-Benner klinika (1964ko maiatza), "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (Dena edo ezer ez-doktrina) izenburupean. Elikadura), gutxi gorabehera honela laburbil daitekeena:

«Munduko bi txoko ezberdinetan, bi guztiz kontrajarriak elikaduraren doktrinak plazaratu dira. Kalifornian, Wirnitz izeneko esperimentatzaile batek ia zaporerik gabeko nutrizio hauts bat prestatu du 48 produktu kimikoen nahasketa batetik. "Elikagai" artifizial honekin 18 zigorturekin esperimentuak egiten ditu eta, emaitzen zain egon gabe, oso goiz zabaltzen die prospektiba kazetariei". Bestalde, gure berrikuspen-mahaian elikadurari buruzko irakaskuntza guztiz kontrakoa duen liburu txiki bat dugu, «Dena ala ezer ez» ikuspegia adierazten duena: Aterhov/Gordina-Jatea.Argitalpena arrazoibide sendoz hornituta dago, idatzita dago. ingeles bikaina eta armeniar bi liburuki handiren laburpena da.

Bertan hautematen da Aryanaren goi-kultura zaharreko semearen presentzia. Bere buruarekiko konfiantza txikirik gabe... landare-elikadura hutsa gizakiarentzat elikagairik naturalena eta zuzen bakarra dela adierazten du, eta gure konpromiso-adinean egiten du hori erabateko absolututasun fresko eta guztiz gaindikoarekin, non ziurrenik ordainduko luke liburu txiki hori alemanera itzultzeak".

Nire kontzepzioen funtsezko puntuak banan-banan laburtu ondoren, nire alde hitz egiten duten zenbait datu zientifiko aipatzen ditu idazleak;

"Duela berrogei urte Walter Sommer-ek galdetu zuen zergatik ez zuen Bircher-Benner-ek bere pertzepzioan hain urrutira joan elikagai gordinak gizakiaren elikadura bakarra deklaratzera. Aterhoven alde dago azken ikerketen arabera (Reader's Digest, urtarrila, 1964)

gizakia benetan landare-elikadura gordinaz (ia hutsez) bizi izan da milioi bat urte eta erdiz eta, ondorioz, pentsa daiteke bere garapen natural handiena lortu duela. Aterhov-en alde daude gaur egungo mantenugaien eta bitaminaren arteko oreka ezaren jabetzea, «gosea estimulatua», «osasunean dagoen latentzia-aldia (Dammerungszone)», gaixotasun infekziosoetan «lurraren» rola, barazki fresko elikaduran metabolismoaren ekonomia handia, landare-proteinen nagusitasun biologikoa, batez ere elikagai gordinak, elikagaien osotasuna, inoiz apurtu behar ez dena, eta elikadura horren aukera mundu osoko elikagaien eskasiaren aurrean. ”

Berrikuslearen arabera, gizonak muturreko bi polo horien artean ibiltzen dira. Bere ustez, zuzena izango litzateke "inoiz ez erdian atsedenik". Eta irakurleari aholkatzen dio Aterhovengandik askoz gertuago egotea Wirnitzetik baino.

***

Ashingdon, Rochford, 1964ko otsailaren 28a.

Jaun agurgarria,

Eskerrik asko Raw-Eating' liburua ikusteagatik. Gure zerrenda ezagutzen baduzu argitalpenez, zure oinarrizko premisarekin gogotik ados gaudela konturatuko zara. Zure ikuspuntuarekin bat egiten dugu eta ezinbestean, Enpresa honen jardueren argitan, ados gaude zure aurkikuntzekin.

Gustuko dugu haurrentzako janariaren gaiari buruz duzun hurbilketa. Oso da ona benetan. Hain egia da haur txikiak fruta gordinaren gustu naturala nahita desbideratu behar duela janari prestatuen alde. Eta miresten dugu zure gaiaren trataera integrala, izan ere, 53 orrialdeko tartean, zalantzarik gabe, aldeko argudio guztiak ekarri dituzue, dela bizimodu osasuntsuaren ikuspegitik, dela gaixotasunak gainditzeko eta/edo prebenitzeko, eta hartuz. kontuan

inplikazio medikoak eta ekonomikoak, nahiz eta mundu osorako emaitza etikoa ukituz.

... Zoritxarrez, gizateriaren onuradun izan daitezkeenek ez dute txalorik eta bestelako sari (material) jasotzen "establezimenduaren" bidez lan egiten ez badute. Bestela, zer ezin liteke egin denboraren buruan hutsuneak soilik ateratzen dituzten zientzialariek "ikerketetarako" ematen dituzten ehunka mila kiloetatik hamarren batekin ere, emaitzek benetan kalterik egin ez badute ere.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Ingalaterra.

***

Mexiko, DF, 1964ko apirilaren 23a.

Hovannessian jaun agurgarria:

Zure liburua jaso berri dugu RAW-EATING' eta batean bakarrik Begiratu, konturatzen naiz nahiko interesgarria dela eta benetan lan polita egiten ari zarela jendeari sinetsarazi nahian onena naturari jarraitzea dela gizakiak horrekin egin dituen aldaketa absurdurik gabe.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Zuzendari Nagusia. INTER AMERIKAR ASSN. INGENIERIA SANITARIA, Alfonso Herrera, 11-103, Mexiko 4, DF

***

Lagunen Etxea, 1964ko apirilaren 13a.

Gordinik jateari buruzko zure liburua' Lagunen Zerbitzu Kontseilura iritsi zen eta irakurri nahi izan dut. Lagunen Liburutegiko Begetarianoen Elkarteari bidaliko diot, eta besteentzat erabilgarria izatea espero dut.

Eskerrik asko zure idazketan eta elikagai natural gordinak modu sinple honetan bizitzean egiten ari zaren lan onagatik. Munduaren elikadurarako eta lurrean bakerako itxaropenaren seinale dela iruditzen zait. Sinesten dut

argi izpiritualarekiko sentiberago bihurtu behar gaitu. Gaur egun 'beganoa' naiz (begetarianoa, ez du arrautzak, esnea, eztia eta abar hartzen), beraz, zure iradokizunak baloratzen ditut, eta eskertzen dut jende gehiago etortzea hori bizitzeko modu egokia dela ikustera. Gaur egun, hainbat gizarte daude, begetarianoak eta bakezaleak, humanitarioak, eta hauek munduaren batasuna lortzeko lagundu beharko lukete.

QUEENIE DAWE, Lagunen Etxea, Euston Rd. Londres, NWI

***

Israel, 1965eko urtarrilaren 22a.

Jaun agurgarria,

Zure liburua Raw-Eating' irakurri ondoren, zure beste liburuak ingelesez irakurri nahiko genituzke... Jendeak pentsatu eta ulertuko balu osasuntsu eta zoriontsuago egon daitekeela gorputzean sartzen ari diren zabor guztiak gabe! Gure garaiko profeta zara.

M. NEZAH, Naturopatiaren doktorea, Pres. Israel Naturopathic assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Israel.

***

Jaun agurgarria:

Irakurri dut zure liburua Raw-Eating' eta asko gustatzen zait. Oso interesgarria da alderdi guztietan, naturak ekoizten duen moduan jan behar baita janaria.

Zure oinarrizko puntuak nire liburu eta idatzietan sostengatu ditudan berberak dira, aspaldi... Gaztelaniara itzuli nahiko nuke, ideia onartzen baduzu. Axola ez bazaizu, mesedez bidali kopia bat niretzat. Horren errepasoa egiten ari naiz Espainiako aldizkari baterako: Bionomia, Madrilen, Espainian... argitaratua.

A. Severon, Naturopatiako doktorea, Colunga, La Riera, Espainia.

***

Boston, 1966ko uztailaren 5a.

Agurrak Aterhov jauna:

Erantsitako hamar dolar aurkituko dituzu Raw-Eating' izeneko zure zazpi liburuxketarako. Honek hiru dolar saldoa utziko du zure 1. zenbakiko buletinetik ahalik eta gehien bidaltzeko kostua estaltzeko.

Asko interesatzen zaigu zure 1. buletina, osasun arazoei buruz idazten diguten pertsona askori horren kopia bat postaz bidaltzea baita gure asmoa. Ziur gaude jende askorentzat bedeinkapena izango dela.

Eskertuko dugu zure 1. zenbakiaren mimeografia kopiak egiteko baimena ematen badiguzu, izan ere, jakina, ez genuke hau egitea zure baimenik gabe kontuan hartuko. Baimena ematen bada ez dugu hitz bakar bat ere gehitu edo kenduko. Irabazi-asmorik gabeko erakunde bat gara eta bihotz-bihotzez nahi dugu sufritzen ari den gizateriari naturak nahi zigun osasunera itzultzen laguntzeko. Ziur gaude zuek ere gogo berberak bultzatuta zaudetela.

Espero dut, Aterhov jaun maitea, zure arreta pertsonala emango diozula eta zure berri ematea komeni zaizun bezain laster aire-postaz. Era berean, asko eskertuko dugu zure aire-postako gutunean 1. zenbakiko buletinetako batzuk erantsiz gero".

Sortzailea, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL-PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

1908an Nicola Tesla, Thomas Edison eta Francis Richards-ek «Fundamental Research Society» bezala antolatu zuten. ANN WIGMORE, DD Presidente Exekutiboa, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, 1966ko ekainaren 23a.

Ene senide maitea:

Idazlea duela gutxi zure liburu argigarri eta trebeaz jabetu zen, Raw-Eating' izenekoa, eta asko gustatu zaio irakurtzea. Bere zorion zintzoak eskaini nahi dizkizu aurkezpen ikasi honengatik, eta bereziki egosi gabeko elikagai naturalak jateari emandako laguntza ausartagatik eta babesagatik.

Dieta-prozedura hau aspalditik harpidetuta egon da, izan ere, tresna terapeutiko elektromagnetikoen fabrikazioan ari zenean, duela 40 bat urte edo 1926an zehar mediku eta erizainentzako hainbat dieta idatzi zituen, "gordina" nagusitzea gomendatzen zutenak. eguneroko dietan dauden elikagaiak...

Idazleak ikerketa luzeak ere egin zituen emisio eta erradiazio elektromagnetikoen alorretan, eta gero nekazaritzako kimikaren funtsezko gaietan, eskakizun kuantitatiboak ez ezik, kualitatiboak inplikatuz, gaur egungo gizateriaren behar kezkagarriei erantzuteko...

Aurrera jarraitu baino lehen, galdetu al dizuegu zure aurrekoren bat liburukiak ingelesez idatzi ziren? Horietako bat armenieraz argitaratu zela ikusten da. Hala bada, idazleak bera ikasi nahiko luke zure lan humanitario estimatua ulertzeko maila osoa ezagutzeko.

Azalpen moduan, idazleak dedikatu duela esan daiteke denbora eta ahalegin handia tratatu zabal bat osatzeko, gutxi gorabehera amaituta dagoena, Gizakiaren Salbamendu Supersentigarria izenekoa, hain zuzen ere gai sakon bat hartzen duena...

Misiva hau utzi baino lehen, zure liburua gizateriaren ekarpen baliotsua dela eta irakurketa eta azterketa zabala merezi duela adierazi al dezake idazleak? Gizakiak ez du uste landare-bizitza dela elikagai-fabrika asegarri bakarra, eta ez animalia ez bera ezin dela existitu landarerik gabe, bere mantenurako ezinbesteko mineralak eta esentzia modu asimilagarrian sortu eta hornitzeko. Oraindik aintzat hartzen duela dirudi

"gordinik" findu gabea, gordin, desegokia eta bere erabilerarako edo gozatzeko prestatu gabe...

Alexis Carrel doktore handiak duela zenbait hamarkada idatzi zuen bezala: «Gizonek ezin dute zibilizazio modernoa jarraitu bere egungo ibilbidean, endekatzen ari direlako. Materia geldoaren zientzien edertasunak liluratuta geratu dira. Ez dute ulertu beren gorputza eta kontzientzia lege naturalen menpe daudela, mundu sideraleko (astral) legeak baino ilunagoak, baina ezinbestekoak. Ez dute ulertu ere ezin dituztela lege hauek hautsi zigorrik izan gabe. Hortaz, unibertso kosmikoaren beharrezko harremanak ikasi behar dituzte, beren lagunen eta beren barnekoen, baita ehunen eta gogamenarenak ere. Endekatuko balitz, zibilizazioaren edertasuna, eta baita unibertso fisikoaren handitasuna ere, desagertuko litzateke». Carrel doktoreak askotan aipatzen du gero eta ospitale handi gehiago eraikitzeak ez duela gainditzen kausei aurre egiteko beharra, ondorioei bakarrik etengabe aurre egin beharrean.

Beraz, asko dugu egiteko gizateria hezteko eta oinarri naturaletara, sen onera eta gure betebeharrak eta erantzukizunak betetzera itzultzeko.

ARIHUR B. WALKER doktorea, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Kalifornia A

***

Allegany, NY, 1966ko urriaren 28a.

Aterhov jaun agurgarria,

Zure 'Raw-Eating' liburuetako bat nire eskuetara iritsi da eta nago bere edukiak asko harrituta; hainbeste, ezen Raw Eating erregimena hartu dudala. Hemen daukat baserri bat, non neure fruituak, fruitu lehorrak eta barazkiak modu ekologikoan hazten ditudan, eta besteei jate gordinaren bidez osasun ezin hobea lortzen laguntzea interesatzen zait; beraz, hau kontuan hartuta, banku-zirriborro bat bidaltzen dizut 20,00 $-ren truke, 30 kopien ordainketa estaltzeko.

zure liburua. Gainera, zure buletinaren hainbat kopia eskertuko nituzke nire lagunei ematea...

Ahal dudan guztia egingo dut zure liburua herrialde honetan sustatzeko, benetako osasunerako bide on bat aurkitzen lagundu didalako. Jarraitzaile handia dut hemen Estatu Batuetan eta OSASUN ONAREN kausari dedikatuta nago elikadura eta bizimodu egokiaren bidez. American Natural Hygiene Society-ko kidea naiz. Raw-Eating-aren ebanjelioa zure liburuaren bidez zabaltzen jarraitzeko asmoa dut eta zure libururako askoz eskaera gehiago ekarriko dituela uste dut. Baserri eder bat daukat hemen, eta herrialde honetara etorriko bazara, ongi etorria izango zara nire gonbidatu gisa.

AJRUGGIERI jauna, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York. Lehendakaria GOOD GUYS OF THE GLOBE-ren *"Bakea: Gizonekiko borondate ona"*

***

Meadows of Dan, 1966ko irailaren 1ean:

Lagun maitea, beganoa eta raw fooder naiz, hau predikatzen eta irakasten dut. Zure 1. buletina aurkitu dut Zion Mendiko Berriemailean eta moztu eta berrargitalpen bat egin nuen doan emateko... Hau galdetu gabe zapaldu al nituen zure oinak, eta inprimatzeko eskubidea ematen didazu? hauetariko gehiago nire lagun gaixoari doan emateko?... John T. Richterren 'Nature The Healer' liburu preziatu bat daukat, baina ikusi behar dut zer diozun. Mesedez, bidal iezadazu «Gordina-Jatea», eta hau Nature The Healer-en parekoa bada, horietako asko beharko ditut nire lagunei emateko. Ni ere idatzia naiz, baina ez naiz medikua...

1966ko abenduaren 11:

Zure eskutitz onarekin batera liburuak jasotzeaz baino poz handiago izan nintzen... Adiskide, zure liburua topa dela uste dut; Nature The Healer baino txikiago baten bila nenbilen. Ez dago janari gordinaren balioa jendeari argitzea baino lan hoberik. Uste dut zure liburuak nire beharrizanak betetzen dituela orain, liburu handiagoak bezainbeste, eta gauza on gehiago ere ateratzen dituela. Bai, zuk bidali dituzun liburuak erabil ditzaket... Zurea gehiago behar dut

liburuak. Floridara bidaia misiolari bat egingo dut eta zure liburu asko erabil ditzaket bira honetan. Modu honetan gordinik jatea zabaltzera nago, eta kasu jakin batzuk hartzera deitzen naute dieta gordinak hartzeko. Oraintxe bertan andre bat hiltzean datza, medikuek hiltzera ia utzita. Dieta egiten laguntzeko eskatzen dit, hau laster egitea espero dut...

IW Carroll andrea, Box 240, Meadows of Dan, Va. AEB

***

Israel, 1966ko abuztuaren 22a:

Oso maitea Aterhov jauna. Atsegin handiz amaitu dudala gaur zure liburu bikaina GORDIN-JATEN'. Gizakiak egunen batean elikagai naturalaren garrantziaz jabetuko bada, hau izango da giza bizitzaren historiako aro berri baten hasiera; besterik gabe, PARADISUA izango da.

Zure baimenarekin, aurkeztuko dut. Nire izena Joseph Razon da, 43 urte ditut, duela hiru urte Israelera etorri eta Kupat Holim Medical Organization mediku gisa lan egiten dut. Ez naiz pozik sentitzen nire eguneroko lanean, sendagaiak (pozoiak) errezetatzera behartuta nagoelako. Ahalik eta kopuru txikiena (primum non nocere) errezetatzen saiatzen naizen arren, ez nago pozik nire pozoi-bultzatzaileen praktikarekin! Lan egin behar dut gizon ezkondua naizelako! Nire emaztea Teherangoa da... Zure liburua irakurrita, zuri idaztea pentsatu nuen ea nire emaztearentzat persiar hizkuntzan literaturaren bat bidaliko zenigun galdetzea. Ziur nago elikagai naturalei buruz eta giza organismoan duen eraginari buruz irakurtzen badu, ez dela ausartuko gure haurra (haurra espero dugu) hildako elementuekin elikatzen!

Duela urte batzuk Istanbulen egindako jarduerei buruzko xehetasun batzuk eman nahiko nituzke. "Turkiar Begetariano-Higienista Elkartea"ko idazkari nagusia nintzen eta mugimenduko kide aktiboenetako bat nintzen. Han Medikuntza Erakundeek eta Industria Kimikoek gure mugimendu begetarianoan arrisku bat ikusi zuten haien pozoiengatik eta judu gisa ni neu nintzen erraz suntsitzen zuten punturik ahulena. Haiek

kalte handia egin zion nire pertsonari eta betirako utzi behar izan nuen jaio nintzen, ikasi nuen eta maite nuen jendea. Baina Israelera etorri behar izan nuen. Zorionez, hemen libreki hitz egin eta idatzi dezakegu begetarianismoari eta bizimodu naturalari buruz. 20 mediku naturopata baino gehiago daude eta barazkijaleen herri bat ere badugu, AMIRIM, Galil mendietako SATAD hiritik gertu!

Duela aste bat bigarren aldiz bisitatu nuen toki hau, pozik nengoen eta bertan egon eta bizi nahi nuen. Baina lehenik eta behin nire emaztea konbentzitu behar dut. Mesedez, eskatzen dizut bidal didazula gai honi buruzko persierazko literatura pixka bat.

Plazer bat izan zen ANAHITen argazkia ikustea, hain xarmagarria eta osasuntsu. Bere osasuna senti daiteke bere argazkia ikusita.

1966ko azaroaren 12a:

Benetako plazer bat izan zen zure liburuxka oso interesgarria jasotzea Raw-Eating' bere persiar bertsioan. Eskertzen dizut eta nire emazteak gaia hobeto ulertzea espero dut. Gainera, espero dut nire seme-alabak janari prestatu eta ez-naturalen kalteetatik salbuetsita egotea!... Erakunde medikoan lan egin arren, bizimodu higienikoa jarraitu nahi duten pertsonak zaintzen ditut. Turkian nengoenean nire pazienteak zaintzen ari nintzen higienista natural gisa. Orain Israelen lehen bizimodua atera behar dut, beraz, mediku erakundean lan egin behar dut.

Goiz edo beranduago drogarik gabeko eremuan bakarrik lan egin beharko dut. Baina Osasungunerik gabe hau ez da nahikoa asegarria izango, beraz, mediku naturopata batzuekin batera laguntzeko prest dauden pertsonen bila gabiltza! Espero dut etorkizun hurbil batean gehiago kontatuko dizudala.

JOSEPH RAZON doktorea, 170/2 Arlozorov San Kiryat-Malakhi, Israel

***

Baldwin Park, Kalifornia, 1966ko apirilaren 14a.

Lagun maitea:

Poztu nintzen Israelgo Jerusalemgo 'Mount Zion Reporter'-en Raw-Eating-ari buruzko zure artikulua ikusteaz. Editorea nire anaia da. Pozten naiz zure liburua bere paperean kontatu duzulako. Elikagai gordinari buruzko literatura gehiago interesatzen zait, beraz, nire eskaera bidaltzen dut, nire lehenengoa, hain beharrezkoa den egia hori zabaltzeko asmoa baitut.

1966ko ekainaren 20a.

Zure liburu baliotsuak jaso ditut. Behar ditudanak besterik ez dira... baloratzen ditut liburuak asko, eta nazio ezberdinetako jende askok aurkitzea espero dut, hala egiteko zortea izan nuen bezala...

1966ko azaroaren 13a. Pozten naiz orain zure liburu batzuk eska ditzakedalako, Gordinik jatea'. Jendeak behar dituenak dira. Eskaera hau askoz lehenago bidali nahi nuen, baina dirua aurreztu arte itxaron nuen. Uste dut hurrengoan lehenago eskatu ahal izango dudala, gauza batzuk zaindu ditudalako... Bakarrik bizi naiz, 1967ko otsailaren 5ean 89 urte beteko ditut, beraz, ezin dut liburuekin atera eta saldu. gazte batek lezake. Nire izena eta helbidea idazten ari naiz liburuetan eta irakurriko dituztenei mailegatzen diet. Liburuak mugitzea nahi dut, beraz, ezin ditut eman norbaiten etxean etzanda egoteko... Ia guztietan saiatu naiz janari metodo naturala jarraitzen.

azken bi urteetan. Nire lorategian lan egin nuen arratsalde honetan guztian, eta ez nago nekatuta...

ORAF. CARPENTER, Kalifornia, AEB

***

Alberta, 1966ko apirilaren 9a.

Jaun agurgarria,

'Mount Zion Reporter' liburuaren irakurlea naiz, eta `Value of Raw Food' artikuluan interesatzen zait. 75 urteko GAZTEA naiz, eta, jakina, elikagai gordinaren dietaren ezaugarriez baliatu nahiko nuke. Lehengo egunetan kirolaria izan naiz, baina janari prestatuei eskainita.

Arazoa barazki eta fruta mota egokiak lortzea da, mineral injekziorik gabe, hemen Kanadan.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Kanada.

***

Trapagaran, 1964ko martxoaren 1a.

Aterhov jaun agurgarria,

Urtarrilaren hasieran, 'GAUEN' programa ikusten ari zaren bitartean nire telebista, zure liburuaren ikuspegiak eta bertatik irakurritako pasarte batzuk entzutean txundituta geratu nintzen. Oso gogotsu nengoen zure liburuaren kopia bat edukitzeko. Beraz, BBCri idatzi nion argitaletxeari buruzko beharrezko xehetasunak, etab. Ai, azkenean, herrialde honetan ezinezkoa dela jakinarazi zidaten. Hala ere, zeukaten helbide bakarra bidali zidaten, beraz, zuri idaztea erabaki nuen, eskerrak emateko eta zure mezua zabaltzeko arrakasta opa dizut. Ados nago, sutsuki, elikagaien mendekotasuna dela bizio guztien artean kaltegarriena. Zein mundu ezberdina izan liteke hau, gizateriak zure liburuan eskatzen duen moduan jateko ohiturak aldatuko balitu. Zure adibidea gaur egun munduan dagoen gizakion onerako ahaleginik handiena da. Agur zuri, garai honetako Profeta gorena...

1964ko apirilak 29. Zer egun alaia izan zen joan den asteazkena zure liburua eta gutuna iritsi zirenean. Xurgatu egin du, eta batzuetan ikaratu egin nau. Batez ere, berriro argitu eta inspiratu nau. Txikitatik, igande eskolan hainbat aipamen buruz ikasi nuenean, EGIA bilatu dut. ("Eta ezagutuko duzue egia, eta egiak aske egingo zaituzte"). Bilaketak eliza ezberdinetatik eraman ninduen, arrazionalismora, gero Elikadura Erreformarekin eta Nature Curerekin Vegetarianismora eta, azken batean, Teosofira, bizitzako arazoen azalpen onargarri (niretzat) bakarrarekin —Karma eta Berraragitzea—. Zein ibilbide luzea izan den. Eta hemen, azkenean, zure liburuari begira, `HAU DA' sentitzen dut. Eskerrik asko hain opari zoragarriagatik, eta gorde zure gutuna ere...

1966ko otsailak 3. Poz handia izan zen berriro zure berri izatea, eta ikasi zure liburuxkatik zure adibidea jarraitzen ari direnek lortutako arrakasta ugari... Interesatuko zaizu nire biloba ezagutzea. 1964an nerbio-hauste bat izan zuen, eta buruko ospitale batean egon zen denbora laburrean. Bera atera eta gutxira, zure liburuaren kopia bat bidali ahal izan nion... Ahate bat uretara bezala Gordinik-Jatea hartu zuen, eta errekuperazio zoragarria egin zuen. Ikuspegi eta nortasun osoa aldatu zuen, eta orain ikasketetan aurrerapauso ona egiten ari da. Manchesterko Unibertsitateko arte ikaslea da.

Gena Harries andrea, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Ingalaterra.

***

Hego itsasoa, 1964ko otsailaren 20a.

Jaun agurgarria,

Eskertuko nuke nola lortu jakiteko xehetasunak emango badidazu ATERHOV-en 'RAW- EATING' izeneko liburua. Londresko British Broadcasting Corporation-ek zure helbidea eman zidaten, liburua ingelesez ezin zela lor daitekeela jakinarazi zidalako. Asko gustatuko litzaidake kopia bat izatea.

1964ko martxoaren 19a. Mila esker joan den ostegunean, martxoaren 12an, jaso nuen Raw-Eating liburuagatik. Zure liburuaren edukia benetan errebelazio bat izan zen niretzat, gizakiaren behar eta eskakizunei buruz inoiz irakurri dudan libururik zoragarriena. Liburuaren gaia zein zintzoa eta bihotz beroa zen ere pentsatu nuen. Eskertzen dut liburua asmatzeko eta prestatzeko ahaleginean egin behar den azterketa eta denbora. Benetan sentitzen dudanaren adierazpen oso eskasa da eta ahal dena egingo dut beste jendea interesa pizteko, baina ez da lan erraza izango jendea zer den jakitea eta ohiturak aldatzeko zein errezelo duten jakitea, batez ere jatekoa. direnak. Dena den, ahalegina egingo dut haiek konbentzitzen eta zure liburua bila ditzaten... Interesatzen bazaizu, noizean behin jakinaraziko dizut nola doazen gauzak...

VM Snelling andrea, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, Ingalaterra.

***

Santa Rosa, 1964ko azaroaren 27a.

Jaun agurgarria,

Zure liburua, 'Raw-Eating', irakurtzeko plazerra izan nuen, eta asko gustatuko litzaidake niretzako bat izatea. Nire bi lagunekin eztabaidatu ondoren, haiek ere bat lortzeko interesa dute, beraz, hiru libururen truke 4,50 $-ko diru-eskaintza bat eransten dut... Liburu hauek jasotzeko gogo handiz nago... Ehuneko 100ekoa naiz. 'raw fooder', eta hitz ona zabaltzen ari naiz interesa dutenen artean. Elikagai gordinak bizitza salbatu didate.

1965eko urtarrilaren 21a:

"Raw-Eating"-ren 15 kopia jaso ondoren, 10,00 $-ko zenbatekoa eskatzen duen faktura erantsita, bankuko zirriborro bat eransten dut... gehi $ 10,00 gehiago Raw-Eating-en 15 ale gehiagoren truke". "Benetan eskertzen dut jendeari elikagai gordinak jateko beharra ulertzen laguntzeko aukera, zure lan bikain honen bidez. Eskerrik asko.

1965eko otsailaren 2a:

'Bizi gaitezen' aldizkariaren ale bat zurea da Martin Reineckerena irakurtzeko artikulua, 'Abenturak elikagai gordinak'.

Hilabete honetako zenbakiak nire gutuna darama kontatzen du nola nire senarra eta biok ehuneko 100eko elikagai gordinak jaten hasi ginen. Ilusio handiz gaude eta Martinek jateko modu hori sustatzen laguntzen jarraituko dugu, ahal dugun neurrian.

Zure liburua, `Raw-Eating', izugarria da. Oso pozik nago ezagutza hori bilatzen ari diren pertsonen artean banatu. Egia da momentuz oso gutxi direla, baina uste dut denborarekin ulermena askori helduko zaiela. Entzungo dutenekin lasai lan egitea oso pozgarria da.

1965eko maiatzaren 6a:

'Bizi gaitezen'-en atzeko aleak eskatzeko zure gutuna jaso nuen, baina nik Sentitzen dut Osasuneko Elikagaien Dendak ale guztiak saldu dituela. Maiatzeko alea bidaltzen dizut eta hurrengo aleak bidaltzen jarraituko dut harpidetza hartu nahi ez baduzu behintzat.

Zure gutunaren kopia bat bidali nion Martin Reineckeri, iradokitako otsaileko artikulua zuzen dezan.

Zure bigarren liburukiaren kopia bat edukitzea interesatuko zait osatuta dagoenean. Arrakasta ona izan dut zure lehen liburukia saltzean eta batzuk eskura eduki nahi ditut.

Helen M.Bulbeck andrea, 818 Cherry St. Santa Rosa, AEB

***

Venezia, Kalifornia, 1964ko irailaren 29a.

Aterhov jaun agurgarria,

Mila esker `Raw-Eating' liburuaren bi aleengatik asko gustatu zait irakurtzen.

Duela bost hilabete utzi nion janari prestatua jateari. 31 urte ditut eta oso ondo sentitzen naiz. Egunero 2-5 kilometro korrika egiten ditut hondartzan, igeri egiten, mendian ibiltzen naiz. Duela hiru aste Withney mendira igo nintzen egun bakarrean. Joan-etorria 26 kilometrokoa da eta mendia bera 14.500 metrotik gorakoa da. Nire pultsua 58-60 da. Hau guztia esaten dizut sukaldatu gabeko janaria gizakiaren sufrimendu guztien erantzuna dela jakin dezazun.

Baliteke zure liburua Estatu Batuetan (eta agian Kanadan) saltzea asko interesatuko zait. Mesedez, esan iezadazu zenbat eskatzen duzun 500 edo 1.000 ale...

1966ko otsailaren 6a:

Nire emazteak eta biok ia bi urte daramatzagu ehuneko 100ean janari gordinarekin emaitzarik onenak dituen dieta. Erantsitako artikulu bat bidaltzen dizut, Shirleyk, nire emazteak, idatzia eta 1965eko uztailean 'BIZI GAITEZ' aldizkarian inprimatua. Artikulu hau eta erantsitako irudiak erabiltzeko baimena ematen dizugu.
Irudietako bat gure lagun oso min batena da, raw-vegana. Lehoiak (afrikarrak) esku hutsik borrokatzen ditu, eta lehoi hauek hortz eta atzapar guztiak dituzte. MICKEY SOLOMON da bere izena.

Inoiz ez gara hain ongi sentitu gure bizitzan janaria gordinik jaten dugunez. Zure liburua elikagai gordinei buruz daukagun libururik onena da, eta zure liburua maiz irakurtzen dugu. Elikagai gordinari buruzko egia zabaldu nahiko genuke... Zure liburu zoragarria jende askoren eskura jarri behar dela uste dugu.
Honekin batera $ 20.00 diru-agindu bat...

Shirley andrea eta Thorwald Boie jauna, 1015 Venice Blvd. Venezia, Ca. AEB.

***

Columbia, S.C. 1965eko urtarrilaren 7a:

Izugarri gustatu zitzaidan zure liburuxka-elikadurari buruzko artikulu bat Bizi gaitezen aldizkarian, 1964ko abenduan. Egileari idatzi nion, Martin J.
Fritz, eta Britainia Handiko Vegetarian Magazinera idazteko gomendatu zidan eta, aldi berean, zure helbidea eman zidaten...

ANDEREA. IRENE GOLEMON, AEB

***

Abadango jaun batek idatzitako gutun baten laburpena, nire liburu pertsiarra irakurri ondoren:

Abadan, 1965eko uztailaren 25a:

Aterhov jaun agurgarria,

Zure liburuxka txikiak aldaketa handia ekarri du nire buruko ikuspegian, eta, beraz, dagoeneko gordin-jaletzat daukat nire burua. ez dakit

nola eskertu. Ez da gehiegizkoa nire bizitza zor dizudala esatea.
Zu zara gure garaiko Jesus, gaixo eta erdi hildakoei bizia ematen, eta zer bizitza gozoa hortan!... Sinestezina iruditzen zait zure liburua irakurtzea eta bizimodua ez aldatzea.

SADARAT, Abadan, Persia.

***

Nire liburuki handia armenieraz argitaratu ondoren, gordin-jateak jarraipen handia izaten ari da Armenian.

Erevan, 1961eko martxoaren 24a.

Hovannessian jaun agurgarria,

Armeniako Zientzien Akademiako Liburutegi Nagusiak esker onez jaso du Raw-Eating izeneko zure lanaren lehen liburukia. "Gordina jatea" izeneko zure lanaren irakurle ugariren eskakizunak asetzeko, bidal iezaguzu lehen liburukiaren bost ale, dagoeneko bidalitako bi aleak beti zirkulazioan daudela eta atzerapen handiak sortzen direlako. irakurle askoren eskakizunei erantzutea».

ARMENIAKO ZIENTZIEN AKADEMIA, H.MECHERIAN,
Konpletibo Ataleko Zuzendaria.

***

Erevan, 1961eko azaroaren 20a.

Hovannessian jaun agurgarria,

Gure liburutegiari aurkeztutako `Gordina-Jatea' izeneko zure lanaren lehen liburukiaren hamar ale jaso ditugu, eta horregatik gure esker ona adierazten dizugu.

Erevan, 1965eko ekainaren 16a:

Armeniako Estatuko Liburutegiko Zuzendaritzak bere esker on zintzoa adierazi nahi dio Liburutegiari aurkeztu dizkizuten 'Gordina-jateko bideetan' izeneko zure liburuaren sei aleengatik.

Gordinik jateko interesa duen jende kopurua handitzen ari da pixkanaka eta horietako askok zure liburuak eduki nahi dituzte. Zure argitalpenen ale batzuk gehiago utz diezagukezu?

KULTURA MINISTERIOA, ARMENIA,

AM MIASNIKIAN ERREPUBLIKAKO ESTATUKO LIBURUTEGIA,

ARAZI TIRABIAN, Zuzendaria.

***

Gerora askotan bidali ditut nire liburuen hogei-hogeita hamar ale liburutegi honetara, inolako itzulera edo ordainik espero gabe. Zoritxarrez Sobietar Batasunak pertsonei ezartzen dizkien arazo eta mugak direla eta (merkataritza pribatuaren aurkako diktadura) Sobietar Batasunetik jasotako liburuen eskaera guztiak doan betetzen ditut, eskaera horiek erakunde publikoetatik edo partikularretatik datozen ala ez.

Eminenteak (poeta armeniarra) idatzitako gutun baten laburpenak, Hovhannes Shiraz:

Erevan, 1962ko urtarrilaren 4a.

Ter Hovannessian maitea,

Kasualitate hutsez egin nuen topo `Gordina-jatea' izeneko zure liburu miresgarria. Gizadi erdi-erdi honen guztiaren salbatzaile handia izatera zuzenduta zaude. Zure aurkikuntza, gordinik jatea, Darwin handiarena bezain handia da; Izan ere, handiagoa eta humanitarioagoa da, ez, aurreko mendeetako aurkikuntza handi guztiak baino filantropikoagoa esango nuke. Baina, ai, harkaitz garaitezin bat dago zure aurrean. Milaka urtez engainatua izan den haur itsu honek, gizateria deitzen den honek, egingo balu

bere onera etorri, sua utzi eta ireki duzun bide zuhurtik jarraitu zaitu, gizonaren barruko indarkeria ekintzak desagertuko lirateke. Baina gizadia, arraza eta tribu ugari honekin, oraindik ere suari tinko atxikitzen zaio, goroldioa harkaitzari atxikitzen zaion bezala. Ez du baztertzen heriotza ekartzen duen janari egosia, eta ez du utziko oraindik... Hala ere, musu ematen dizut zure bekoin tristea eta pozten naiz armeniar jaio zinela pentsatzean. Hilezkorra zara benetan..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

Bere txikitatik hurrengo gutunaren idazlea, gaztea ikaslea, gaixotasun asko izan zituen, besteak beste, elgorria, eskalatina, parotidiak (parotidak), malaria, angina, hainbat katarro eta katarro, belarriko mina, hortzetako mina, idorreria, beherakoa, hemorroideak, apendizitisa eta behazun-maskuriaren hantura kronikoa (kolekistitisa). . Gaur gordinik jateak sufrimendu guztietatik libratu ditu, eta horregatik esker ona adierazten du lerro hauetan:

Erevan, 1964ko otsailaren 5a.

Ene irakasle maitea, hitzik gabe nago orain hilabeteotan zuregana entretenitzen ari naizen esker on eta miresmen sentimendua adierazteko, hitz guztiak irrigarri desegokiak iruditzen baitzaizkit.

Mugimendu magiko bakar batez nire bizitzan zebilen amesgaiztoa amaitzera iritsi zinen, dudarik gabe, beste pertsona batzuekin ere gauza bera egingo duzun bezala, amesgaizto horren kausa bera desagerrarazi arte, zuri esker.

Begi irekiko itsutasun hura, belarri zorrotzeko gortasun hura eta murgilduta nengoen eromen inkontziente hura uxatzeko etorri zinen, beste guztiak bezala.

Lanpara magiko batekin etorri zinen zeruko gangaren aurka erretratatzeko benetan nirea zen eta ordura arte amets egiteko eta asmatzeko baino ez nuen gai izan.

Zure irudi distiratsuaren aurrean makurtzen naiz eta gizona bezala agurtzen zaitut inori zor diodana baino gehiago zor diodana.

Zure irudi distiratsuaren aurrean makurtzen naiz eta agurtzen zaitut gaur bere izena salbatu dituenen ahotan etengabe dagoen heroia bezala, baina bihar guztien ahotan izango da.

Zure irudi distiratsuaren aurrean makurtzen naiz eta agurtzen zaitut benetako zibilizazioaren, benetako zientziaren, benetako aurrerapenaren aldeko gurutzatzaile gisa eta etorkizun distiratsu, zibilizatu eta zientifiko baten aldeko borrokalari gisa.

Armen Vshtuni, Perspective Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Erevan, 1964ko martxoaren 29a.

Hovannessian maitea,

Lerro batzuk besterik ez, gordinik jateak beste errekluta bat izan duela jakinarazteko, zeinaren elikadura forma berria hartzeko arrazoia ez den gaixotasun batek edo besteek eragindako etsipen sentimenduetan oinarritzen, baizik eta zure pentsamendu handiek inspiratutako idealetan. .

Aitortu behar dut hainbat oztopo ditudala nire bidean, nire aita biologoa delako, anaia, berriz, medikua, eta nire familian ni naiz beste dieta (normal) batez elikatzen den bakarra. Orain bederatzi hilabete igaro dira elikadura metodo berrira aldatu naizela eta osasun bikainaz gozatzen ari naiz. Iruditzen zait honelako eskutitzak, munduko bazter guztietatik datozenak, progresio geometrikoan ugalduko direla eta ez duzula aisialdirik izango zuri zuzendutako esker oneko lerroak irakurtzeko. Zure aurkikuntza historian sartuko da.

***

1965eko ekainaren 18a

Leningradotik ari naiz idazten. Hemen jarraitzen dut nire ikasketak Kontserbatorioan. Beti zurekin egonik, nire desio onenak bidaltzen dizkizut, denbora zure alde dagoela sinetsita. Anaiak egiten dizkidan azterketa medikoek emaitza onak ematen dituzte beti. Oso ondo sentitzen naiz, nire pisua pixkanaka handitzen doan bitartean, baina seguru.

H. SVATCHIAN.

***

Erevan, 1965eko urtarrilaren 6a.

Hovannessian jaun agurgarria,

Orain sei hilabete daramatzat gordinik jatea praktikatzen. izatea Zure liburuari munduko leku guztietan emandako harrera zoragarriaren ezagutza osoa, ez dut xehetasunetan sartu eta ohiko laudorioak errepikatu nahi. Zalantzarik gabe, gordinik jatearen kontzepzioa da giza adimenak zibilizazio osoan zehar lortutako garaipenik handiena.

Ez dut nire esperientzia pertsonalei buruz idatzi nahi, zeren, Eskertzeko gutun ezberdinetatik zuk aipatutako laburpenak irakurrita, konturatzen naiz nire erreakzioak guztiz bat datozela elikagai naturalen beste kontsumitzaile batzuek bizi dituzten erreakzioekin.

Garrantzi berezia dute berehala datozen aldaketa psikologikoek, erreakzio fisiologikoak baino lehenagokoak ez badira.

Utzidazu eskerrak ematen gizakiari oparitu diozun opari paregabeagatik.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian San Erevan.

***

Moskuko andereño baten Gabonetako mezua:

Mosku, 1964ko abenduaren 20a.

Aterhov jaun agurgarria,

Atsegin handiz bidaltzen dizkizut denboraldiko agurrak, nire esker pertsonalekin eta zuen lan handi eta humanitarioaren garaipenaren desiorik onenarekin batera.

Zure jarraitzailea, bihotzeko gaixotasun luze eta larritik sendatu dena.

Ondoren, hamar orrialdeko gutun batean bere istorio osoa ematen du gaixotasuna eta sendatzea, eta horien laburpena da honako hau:

1965eko martxoaren 31a:

1963ko azaroan aldatu nintzen gordinik jatera. Harrezkero egin dut Inoiz ez nuen zalantzarik izan. Garai haietan jadanik bederatzi urtez luzatutako bihotzeko gaixotasunen historia nuen.

Baina has dezadan hasieratik. Zortzi edo bederatzi urte nituela zaharra erreuma eraso bat izan nuen. Horren ostean, urtean hamar bat aldiz, laringitisa, gripea eta deskribapen guztietako katarroak hartzen nituen, orokorrean sei-hamar egun irauten zutenak. Pixkanaka amigdalitis kronikoa garatu zen. Hamalau urterekin medikuek balbula mitralaren lesioa aurkitu zuten nire bihotzean eta gero karditis erreumatikoa aurkitu zuten. Hamabost urterekin amigdalak kendu zizkidaten. Etengabe sufritu nuen bihotzeko mina luzea, neuritisa, ahultasuna eta insomnioa. Oinaze-orduen ondotik zetorren lo laburra amesgaizto beldurgarriek parte hartu zuten. Gauean esnatu nintzenean, iluntasunari beldurra eman nion. Oro har, urteko hiruzpalau hilabete pasatzen nituen ohean. Zailtasun handiz igo nintzen eskailera bakar bat; Beti ibilaldiak, ariketa fisikoak, igeriketa, bidaiak, irakurketa eta beste hainbat plazer eta aisialdi gabe geratu nintzen.

Beti medikuen zaintzapean egon nintzen. «Sendatzen» ninduten Piramidon, aspirina, antibiotikoak, analgesikoak, basodilatatzaileak, soporifikatuak eta antzeko beste sendagai batzuk. Nire organismoak protestan jarraitu zuen

neurri horien aurka modu harrigarria eta nire egoera pixkanaka okerrera egin zuen. Halako erremedioen eraginkortasunik ezaz sinetsita, azkenean denak baztertu nituen.

Mesedez, barka iezadazu zure arreta okupatzeagatik minutu hori xehetasunak. Interesatuko zaituztela iruditzen zait, batez ere aldaketa modu harrigarrian gertatu baita. Sukaldatutako otorduei utzi nien inolako zailtasunik gabe. Elikadura gordinak barne arazketa eta arintasun sentsazio atsegina piztu zidan. Ia egun batetik bestera nire bihotzak kezkatzeari utzi zion. Antzina bihotzeko eskualdean astean behin ez ezik, ia EGUNERO eta ORDUTAN AMAIERAKO minak sentitzen nituen bitartean, gordinik jaten nuen lehen urtean ez nuen ohera hartzen egun bakar bat ere. , eta nire bihotzeko minak ondorio gutxiko sei-zortzi momentutan mugatzen ziren.

Orain urte eta erdi ez dut gripe edo hotzetik eraso BAKARrik izan. Lehenengo hilabeteetan nire buruko minak GUZTIZ DESAGERTU ZIREN. Baina niretzat miraririk handiena ohera erretiratu eta MINUTU BATZUK lotan hastea izan zen. Nire lanerako gaitasuna handitu egin zen; nire lehengo xahutzea, nerbio-tentsioa eta suminkortasuna desagertu egin ziren.

Udazkenean Armeniara bidaia bat egin nuen eta `Matenadaran' (Eskuizkribuen Biltegian) lan egin nuen. Zein poza ematen zuen egunean hogeita bost-hogeita hamar kilometro mendian ibiltzea eta gero etxera itzultzea prest emanaldia berehala errepikatzeko. Gizaki aske bihurtu nintzen, naturak bere baitan onartu zuen azkenean. Benetan zoriontasun handia da hau, eta beste behin ere nire esker ona adierazi nahi dut.

Mosku, 1965eko abuztuaren 16a. Nire osasunak dena ematen jarraitzen du gogobetetasuna, batez ere nire organismoak tentsio mental eta nerbioen (hipertentsioaren) saiakuntza gogorrak jasan dituelako, baita mendiko bidaietan jasandako neke fisiko handia ere.

Laster beteko dut nire gordinik jateko bigarren urtea. Ezin dut inoiz pentsatu gordinik jatetik atzera egitea. Egin dizkizuedan galderak argitzeko soilik dira eta ez dira sortu behar

nire etorkizunari buruzko zalantza txikiena duzu. Batez ere, niretzat galderaren alderdi fisikoek garrantzi gutxiago dute oinarri espiritualek baino, beti tinko eta astinezinak izan baitira.

Olga Kerenskaya, 3Frounze San Mosku.

***

Sobietar Batasunean nire liburuak erraz eskuratzen ez direnez, han konbentzitutako gordin-jaleek nire argitalpenen laburpenak errusierara itzultzen dituzte eta haien kopia bikoiztuak banatzen dituzte lagunen artean.
Orduan jende askok kopiatzen ditu laburpen horiek elkarrengandik. *Honako hau Mosku auzoan bizi den errusiar andre zahar batek idatzitako gutun luze baten zati bat da:*

Khimki, 1965eko apirilaren 25a.

Ezin dut adierazi edo, hobeto esanda, ezin dut hitz egokiak aurkitu horrekin nire esker ona adierazteko. Ez dago mundu honetan zure lan sakratua gizateriaren gorputzaren eta arimaren salbamenerako, zure 'GORDIN-JAKETA', salbatzeko adina merezi duen saririk. Zure aurrean makurtzen naiz eta ez bakarrik zure aurrean, baita zure liburutik ateratako hainbat pasarte biltzen dituen osasunerako errezeta preziatu hau ekarri didanaren aurrean ere. Pertsonalki ez dut zure liburua ikusteko zorterik izan. Nire laguna - irakasle ohia -

kopiatu nituen ez zure liburutik zuzenean, bere lagun baten koaderno batetik baizik, irakasle ohia ere bai, eta andre hau da orain lerro hauek idazten dizuna, nire ikusmena eskasa baita. Begi bakarrarekin ikusten dut eta hori lupa baten laguntzaz, bestela lehenago asko eskertu beharko nizuke.

Otsailaren 15ean hasi nintzen praktikan eta harrezkero ez dut janari egosirik kontsumitu, ezta ogirik ere... 1966ko abuztuaren 15ean laurogeita hamar urte izango ditut. Nire lagun guztiak baino kementsuagoa naiz, eta hori egiaztatzen du. beste batzuk ere bai.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya kalea 12, Khimca.

***

Sundsvall, 1965eko abuztuaren 12a.

Hovannessian jaun agurgarria,

Nire izebak eta bere senarrak, biak Erevanen medikuak, Danielian izenaz, idazten didate onura handia atera dutela zure gomendioetatik eta beroki gomendatzen didate zure elikadura eta sendabide metodoa hartzera. Horregatik, nire txanda, "Gordina-Jatea" izeneko zure lanaren kopia bat bidaliko didazukeen galdetu nahi dizut, aldez aurretik eskertzen dizut.

Istanbuleko ginekologoa naiz. Azken bi urteetan daukat Sundsvall-eko (Suedia) ospitale batean lanean aritu da. Interes eta harrotasun handiz irakurriko ditut zure liburua eta zure argibideak, jende askok dagoeneko hainbeste onura lortu baitute".

Shabuh Sedikian doktorea, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Mosku, 1966ko azaroaren 19a.

Aterhov jaun agurgarria,

Harrigarriro pozten nau zure pentsamenduen argitasun eta sinpletasunarekin. Benetan posible al da hain aurkikuntza handi bat hain modu sinplean azaltzea? 'Ai gizakia! Naturak zu eta zure zelulak elikagai gordinez sortu eta elikatu ditu. Zelula horien egitura eta jarduera funtzionalak guztiz ezagutzen ez dituzun bitartean, ez traba egin haien lana hainbat substantzia antinatural eta pozoitsuen bidez.

Nire emaztea eta biok graduondoko ikasleak gara. Ni fisikaria naiz eta bera medikua.

Zure lana asko interesatzen zaigu...

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, 1966ko martxoaren 6a.

Aupa zuri, oi zientzialaria! Agur zuri, o gizadiaren irakasle!

Jermook-eko Osasun Estazioko mediku laguntzailea naiz Armenia. 1965eko azaroaren 4tik nabil gordinik jatea praktikatzen, zure liburuak konbentzituta. Ziur nago zuk hedatzen duzun metodoarekin sendatuko naizela. 1947az geroztik erreuma, poliartritis eta arteria koronarioetako asaldurak pairatzen nituen. 1963az geroztik nire osasuna are gehiago okertu zen, giltzurrunetako hantura larri baten ondorioz, eta hortik arintze partziala bakarrik lortu ahal izan nuen sandia janez.

Gordinik jateko seigarren egunetik min handia sentitu nuen artikulazioetan, baina gerora gelditu ziren... Gordinik jatearen erreakzioetan ez nuen izan artikulazioen hanturarik lehen artritis-eraso bakoitzarekin batera. Nire giltzurrunen egoera larritzen zen bakoitzean agertzen ziren sukar eta hidropisia paroxismoak ere ez nituen jasan. Orain oso ondo lo egiten dut eta nire pultsu-tasa 120-140-tik 90-ra jaitsi da.
100 taupada minutuko (tentsio baldintzetan). Joan dira nire bihotzeko gaueko minak, buruko kaskarrak eta oinetako izerdiak. Dagoeneko bost kilo galdu ditut eta nire min erreumatikoak desagertu egin dira. Nahiko ondo sentitzen naiz eta indarrak gero eta handiagoak dira.

Nire emaztea eta nire sei urteko semea ere gordinik jatea hartzen ari dira. Hirugarren semea haziko dut, orain hilabetekoa, zure alaba *Anahit* hazi duzun moduan .

Nire irakasle maitea, mediku-laguntzaile lanetan aritu naiz hemezortzi urte eta orain hogeita hamazazpi urterekin Institutu Pedagogikoan korrespondentziazko kurtsoa bukatzear nago. Hala ere, zure liburuan aurkitu ditudan azkenean hainbat erantzunak

Aspaldi oinazetzen nauten arazoak, beste inon aurkitu ezin izan nituen erantzunak. "Arazo horietako bat da haurtxoak zergatik ezin diren beste animalien kumeak bezala ibiltzen jaiotzen diren lehen egunetik. Orain sinetsita nago haurrengan horren eta beste akats fisiologiko askoren arrazoia egosietan bilatu behar dela. Gurasoek eta arbasoek kontsumitutako janaria.Nire ustez, gordinik hiruzpalau belaunaldiren ondoren, akats horiek guztiak ezabatu egingo dira.

Vachagan Gasparian doktorea, Jermuk, Armenia.

***

Nire ahizpa zaharrena Erevanen bizi da. Fardel handiak bidaltzen dizkiot aldian-aldian liburuak, larri gaixo daudenei edo gordinik konbentzituta daudenei aurkezten dizkiena. *Hona hemen bere gutun ugarietatik laburpen batzuk:*

«Arshavir maitea, badakit gutun honek plazer handia emango dizula. Gordinik jatea aurrerapen azkarra egiten ari da Erevanen eta beste probintzietan. Ez da egun bat pasatzen norbaitek deitu edo bisitatu gabe. Aholku bila edo liburuak eskatzera etortzen dira. Zure liburuak benetan behar dutenei aurkezten dizkiet. Liburuen eskaria mugagabea da, eskuz esku pasatzen direnak eta laster zartaginak dira. Asko kezkatzen nau galdetzen duten guztiei doako liburuak bidaltzeko duzun ohiturak. Nola jasan ditzakezu halako gastu birringarriak?

Ezin zara konturatu zenbat gaixo sendatzen diren gordinik jateak, benetan eskertzen dizutenak. Hemengo jendea zu bezalako humanitarioak dira.
Norbaitek galdutako osasuna berreskuratu bezain laster, gaixo dauden senideak sendatzeko ardura hartzen du bere gain, eta horrela beste bospasei nahaste larrietatik sendatzen dira.
Gero niregana etortzen dira eta euren bizipenak kontatzen dituzte.
Pauso bat ere mugitu ezin zuten pertsonak dozenaka kilometro egiteko gai dira orain.

Gaixo horietako batek eskuetako edema izan zuen eta oinak hogei urtez, eta 115 kilogramo baino gutxiago pisatzen zituen. Gordinik jateko dieta hartu ondoren, 10 kilogramo galdu zituen 20 egunetan. Semeak esan zuen: «Nire aita, lehen eskuak eta oinak mugitzeko gai ez zena, orain ume bat bezala dabil». Zu eta Anahit bedeinkatzen zaituzte etengabe. Beste gaixo batek bere ahots korden hantura izan zuen, ahotsa ia erabat galduta. Orain bere osasuna guztiz berreskuratu du hilabete eta erdiko dieta gordinaren ostean.
Berriz ere, 28 urteko gazte batek giltzurrunetako supurazioa izan zuen, gorputz osoaren hidropisia orokorrarekin batera. Bere egoera hain zen larria, non itxaropen guztia bertan behera utzi baitzuen, baina orain nahiko ondo dago gordinik jateari esker. Antzeko kasu asko daude, non ezinezkoa da horiei guztiei buruz idaztea. Beraien kalkuluen arabera, Erevanen bakarrik 2.500 gordinik jaten ari dira, eta horietako asko aspalditik larriki gaixorik zeuden, baina gaur egun osasun ezin hobea dute. Bihotzeko gaixotasunak, konkrezio gaziak, hipertentsioa, urdaileko ultzerak, giltzurrunetako, gibeleko eta behazunezko hanturak, kalkuluak eta beste hainbat nahaste oso larrietatik sendatzen dira.

Ni oso gaixo nengoen. Hipertentsioa jo nuen belarrietan jota eta gibeleko hantura nuen. Sudurra egunean bizpahiru aldiz odola ematen zidan, ahul sentitzen nintzen eta gaizki lo egiten nuen. Nire bihotza hain egoera txarrean zegoen, gauero egun argia berriro ikusiko ote nuen galdetzen nion. Baina orain hain azkar lo egiten dut, ezen ez dudala entzuten goizean familia lanera joaten. Izan ere, batzuetan urduri sentitzen dira beranduegi jaikitzen naizenean, gaixo egon behar dudala pentsatuz. Asko argaldu naiz eta ibiltzen naizen arren, ez naiz nekatuta sentitzen, guztion harridurarako.

Gordinik jaten dutenek adiskidetasun harremanak lantzen dituzte elkarren artean. Arratsalde batean Koloziarren etxera gonbidatu ninduten. *(Colozian jauna margolari beteranoa da Erevanen. Bere familiaren istorioa oso interesgarria da benetan. Bera urdaileko ultzera kronikoa izan zuen, hemorragiaz lagunduta. Botikak onartzeari uko egin zion.*

ospitalean, gordinik jatera pasatu zen eta bere gaixotasunetik erabat sendatu zen. Bere emazteak onddoen infekzio bat zuen (blastomikosia). Lau hilabete gordinik jan ondoren azazkalak hazten hasi ziren eta eztula desagertu egin zen. Haien alaba ezkondu zen, gordinik jateaz haurdunaldia pasatu eta odoluste arrastorik gabe erditu zuen haurra, orain bere haurra elikadura gordinez hazten ari da.)

Hogeita hamabi guztiz gordinik baziren, eurenez gain lau laguneko familia. Hitzek huts egiten dit haiengandik jaso nuen harrera deskribatzeko. Mahai eder eta oparoa prestatu zuten, entsalada gordin goxoz betea, bospasei tarta gordinik goxo-mota, eta horietako bati Anahit izena jarri zioten, urez bustitako fruitu lehorrez apaindutako indiar arto "pilau" berezia. eta mota guztietako fruitu eta fruitu lehorrak. Bukaeran gari, olo, intxaur, mahaspasekin nahastutako plater gozoa ekarri zuten.

Gonbidatu guztiak medikuak, artistak, musikariak eta irakasleak izan ziren. Haiek hainbat hitzaldi egin zituen. Azkenean, Colozian jaun eta andreen ezkontzaren hogeita hamargarren urteurrena zela atera zen.

Mediku dezente gordin-jale bihurtu dira. Mediku gazte bat eta bere emaztea, ere medikua zena, Jermookeko Osasun Estaziotik etorri zitzaizkidan ikustera. Egunean berrogei-berrogeita hamar paziente izaten zituztela esan zidaten, denek zure liburuak behar zituzten. Zure liburuen eskaera milaka izan zitekeela ziurtatu zidaten. Spitak-eko medikuak kolerari buruzko hitzaldi bat eman zuen, eta horren amaieran gordinik jateari buruz hitz egin zuen eta entzuleei zure liburuaren ale bat eskuratzeko eta, arretaz irakurri ondoren, haren gomendioak praktikan jartzeko gomendatu zien.

Kirovakanetik hirurogeita lau urteko mediku agurgarri bat etorri zitzaidan. Larriki gaixotu zela esan zidan, baina emaztearekin batera duela urtebete baino gehiago gordinik jatea hartu zuela eta, ondorioz, osasuna berreskuratu zuela. Gainera, esan zidan Erevango Medikuntza Institutuko Nutrizio Higiene Katedraren zuzendariak, A doktorea.
Harootiunian*ek, Kirovakan hitzaldia eman zuen medikuen, gaixoen eta, batez ere, gordin-jaleen aurrean. Hitzaldiaren amaieran,

gordinik jatearen auzia sortu zen eztabaidarako. Zenbait gordin-jale, hilabetez hilabetez ospitaleetan etzanda inolako emaitzarik gabe eta orain gordinik jatearekin sendatu zirenak, haien ospitaleko erregistroak aztertu eta egungo egoerarekin konparaketa egokiak egiteko eskatu zuten. Gainera, jakin nahi izan dute hizlariak zergatik kritikatu duen publikoki gordinik jatea, dagozkion gertakariak aztertu gabe. Gordi-jaleetako bat zutik ere egin eta Kirovakan medikuari galdetu zion ea ezagutzen zuen. Ezezko erantzuna jaso zuenean, honela jarraitu zuen: «Ni naiz itxaropenik gabe ikusten zenuen kasua eta ospitaletik etxean hiltzeko alta eman zenuen gaixoa naiz. Eta gaur, gordinik jateari esker, osasun ezin hobean nago». Medikua zur eta lur geratu zen".

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

**Gizon honek (Harootiunian) aurretik artikulu bat sartu zuen a "Komunista" izeneko egunkaria!! Erevanen argitaratua (1964, 1. zk. 17I), zeinetan gordinik jatearen onurak erabat ukatu gabe! Bere erabilera gaixotasun batzuen kasu mugatuetara mugatu zuen, eta, aldi berean, animalia proteina kaltegarriak eta bitamina artifizialak goraipatu zituen. Azkenik, bere irakurleei ohartarazi zien ez zirela elikagai naturalez elikatzeko medikuaren aholkurik gabe. Baieztapen horiei erantzun birringarria eman diet jada "Gordina jateko bideetan" izeneko nire armeniar lanean.*

***

Andre hau armeniar abeslari ospetsuaren amaginarreba da (Ofelia Hambardzumyan), orain arte hamahiru eskutitz idatzi dizkidan andre oso adimentsua, honela aipatuko ditut horietako batzuk:

1966ko azaroaren 20a:

Hovannessian jaun agurgarria,

«Duela ia bi hilabete irakurri nuen zure gordinik jateko liburua, egun bakarrerako mailegatu zidatena, halako ilusio, gogo eta gustuz, hitzez hitz, ezen boligrafoak ezin eta ezin deskribatu. itsu-itsuan nengoen

heriotzarantz korrika, gorputz faltsu baten marka aurpegian itsatsita urte askotan. Baina gordinik jatean goiz desagertu zen.

Oraindik ez nuen zure liburu maisua irakurtzen amaitu, inoiz banatu ez zaizkidan janari egosi eta sendagai botila eta kapsula guztiak zakarrontzira bidali nituenean. Nire 61. urtebetetzea zen zure opari hau onartu eta raw beganoa izatea erabaki nuenean. Ez dut inoiz ahaztuko egun hau; Oso ondo asma dezakezu zer aldaketa gertatu ziren nire gorputz suntsituan. Azken urteetan, hainbat gaixotasunen presiopean, bizitza nahasia izan nuen. Batez ere quater gaixotasun itogarriak eta ziatika jasanezinak loa lapurtu zidaten. Gaixotasunen menpe krudeletik askatu ondoren, pertsona aktibo, indartsu eta potolo bihurtu nintzen eta orein bat bezala ibili nintzen egun osoan zehar. Ez dut hitzik aurkitzen nire esker ona adierazteko; O jenioen jeinua, adiskide maitea...

Mesedez, onartu bere azkenaz harro dagoen urruneko lagun baten agurrak izena zurearen berdina da (Ter Hovannessian). Orain ezin dut jasan jendeak nola sartzen dituen substantzia toxikoak gorputzean? Sufritzen dut gogoratzen dudanean nola, ezjakintasunaren ondorioz, nire maiteak nire etxera gonbidatzen nituen eta nire eskuekin egosiak ematen nituen.

Gordinik jan baino lehen, nire bihotzaren taupadak kolpe baten berri eman zidan, nire ustez heriotza atsegin eta erraztzat hartzen zena, Baina orain nire begiekin irakurtzeko eta nire belarriekin entzuteko bizi nahi dut anaiaren izena gainean dagoela. mundu osoko hizkuntzak. Zure lana jakintsua da, egositako janaria irauli behar da, garaipena iritsiko zaizu.

1967ko abuztuaren 2a:

"Orain guztiz osasuntsu eta oparoa, benetako gizaki bat bezala, bidaltzen dut zu nire hirugarren gutuna. Nire bihotzeko sentimenduak hainbeste dira, paperean ezin idazteko gai naizen; Gaurko osasuna zuri zor dizut, gizadiaren salbatzailea, ene anaia maitea, nire anaia dei al zaitut?

Aurreko bi gutunetarako zuregandik erantzunik jaso ez nuenean, zure liburu handia maileguan hartu nuen nire lagunengandik eta dena hiru koaderno loditan kopiatu nuen. Orain kopia hau eskuz aldatzen ari da. Gerora jakin nuen liburuak eta gutunak bidali zenituztela, baina ez zitzaizkidan heldu.

Hemen, beganismo gordinaren fededun kopurua handitzen ari da egunetik egunera eguna; Horien artean medikuak ere badaude. Gehienak nigana etortzen dira

galdera batzuk, elikagai gordinak sustatzen ditut; Opilak, halvah, entsaladak eta dolmeh gordinak egiten ditut eta jendeari erakusten dizkiot, haien argibideak inprimatzen ditut eta jendearen artean banatzen ditut, zure izena idazten dut pasteletan mahaspasekin; Zure ahizparentzat pastel hauetako bat erosi nuen. Negar egin, besarkatu eta esan zidan: "Gaurtik bi ahizpa gara. Nire etxeko atea beti dago zabalik". Zure liburuaren bigarren liburukia eman zidan.

Askotan ezagutzen dut zure ahizpa, irakurtzen ditut zure eskutitzak eta dokumentuak, begiratzen ditut argazkiak, erruki handiz begiratu nituen zure bi seme-alaben argazkiak, janari "indartuz" eta droga "eraginkorrak" xahutu zituztenak; Sakrifikatuak izan dira, baina gaur egun milaka pertsona hildako jakinetatik salbatu eta agurrak bidaltzen dituzte haien oroimenez. Iraganeko jeinu handiek beren lana amaitu gabe utzi dute janari eta sendagai mota honengatik eta hil egin dira... eta zuk bakarrik agerian utzi duzu sekretu hori. Isil dadila gertakari hauek ukatzen ausartzen den mihia.

Orain, utzi apur bat hitz egiten nire buruari buruz. Interesgarria izango litzatekeela uste dut gordinik jaten hasi aurretik nolakoa nintzen eta orain nolakoa naizen jakin dezazuen. Hamazazpi urte nituen bizkarreko eskuinaldean min handia izan nuenean. Medikuek ezin zuten arrazoia ulertu eta sendagaiekin eta masajeekin bakarrik deseroso jarri ninduten. Sei urteren buruan, azkenean ospitalera eraman ninduten hilzorian. Nire eskuineko giltzurruna harriz eta pusz beteta dagoela ikusi zen. Nire giltzurruna ebakuntza egin zidan irakaslea, bizirik balego, zure aurkikuntzak bi eskuekin sinatuko zituen pertsona intelektual bat zen; Esan zidan medikuek zure giltzurrunaren erdia jan dutela masajeengatik eta droga kaltegarriengatik eta barre egin zuen. Haragia, arrautzak, ozpinak, ur mineralak eta janari gaziak jatea betirako ahazteko eta barazki eta fruta gehiago jateko agindu zidan.

Bi edo hiru urtez jarraitu nuen agindu hau, hobeto sentitu nintzenean, dena jaten hasi nintzen berriro. Pixkanaka, gosea handitu zitzaidan eta pisua handitzen joan zen egunetik egunera; Beste batzuek bezala, osasunaren seinalea zela uste nuen, baina kontrakoa izan zen. Lehenik eta behin, buruko min handia hasi zen, gero hankak puztu zitzaizkidan eta berrogeita lau urterekin hortz artifizialak hortz naturalekin ordezkatu zituzten. Nire gorputzaren pisua laurogeita bi kilora iritsi zen; Arnas eskasak, eztul kronikoak, palpitazioak eta urdaile garratza inguratu ninduten. Geroago, bocio bat agertu zen, zeina

arrautza gogor baten antzera inguratu nuen lepoa. Medikuek ebakuntza egin nahi zuten, baina nik uko egin nion. Orduan, ziatikak, arteriosklerosiak, presio arterialak, hemorroideak, gota eta abarrek gorputz osoa ahuldu zuten ibiltzerik ez nuen neurrian.

Nire gela aspirina pilulak, piramiden, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit eta beste pozoi batzuen farmazia bat bezalakoa zen, nire janariaren erdia osatzen zutenak. Sendagileekin etsita nengoen eta denek esan zutenez sintoma hauek adinarekin lotuta daudela, nire bizitzaren amaiera iritsi zela pentsatu nuen. Nekatuta nengoen mundu honetaz eta nahi nuen kolpe soil batek umiliazio hauek amaitzea. Inoiz ez zitzaidan bururatu mirari bat agertu eta amesgaizto honetatik salba nazakeenik. Baina hau batu da. Orain hamazazpi kilo deabrua desagertu da (gutun idazleak ahaztu egiten du bere jatorrizko gorputzak hamazazpi kilo zelula fresko eta osasuntsu pilatu dituela gordinik jateko garai honetan, hau da, deabruak ez zituen hamazazpi kilo, hogeita hamalau kilo eta agian gehiago baizik) eta hirurogeita lau kiloko pisu errealarekin hiriaren mutur batetik bestera ibiltzen naiz eta ekipaje astunekin koñak fabrikako 132 eskailerak igotzen ditut han klinikan dagoen ahizparen alabaraino eta langileak direlako. eta hango medikuek guztiz ezagutzen dute nire aurreko egoera, harrituta daude.

Batez ere, odol-presioa hartzen didate eta hemeretzi beharrean hamahiru ikusten dizkidate. Horrek iritzia aldatuko die eta egia esan, egiak irabaziko du. Nire etxean janari vegano gordina goxoa prestatzen dut eta haiei eramaten diet, jan egiten dute eta nik esaten dut: "Hovannessianek bere liburuak mundu osora bidaltzen ditu doan. Jendeak janari gordinarekin ere tratatzen ditut, jan nahi adina". Hamar hilabete daramatzat zoriontasun honetan bizitzen...

Nire detox-ari buruz hitz batzuk esan nahi ditut. Nire gaixotasunen mina hain zen bizia, ezen ez nituen desintoxikazioaren lehen erreakzioak sentitu, zenbat eta gehiago jan, orduan eta gehiago ezin nuen nahikoa lortu. Gorputzaren ezkerraldean erupzio gorri bat agertu zitzaidan, mingarria ere bai, baina laster konpondu zen. Zenbait lekutan azala lehortu zitzaidan, azkura egin zuen, kaska sortu zitzaidan eta hobetu egin zen; Nire gernuaren kolorea batzuetan gorri bizia zen eta beste batzuetan zuria eta lodia zen, baina orain ura bezain argia da. Buruko min larri batzuk izan nituen, euren kabuz hobetu zirenak. Janari gordinaren lehen egunetik ahaztu zitzaidan mundu honetan sendagaia dagoela. Hori ezin dut

Nire ile zuria gris bihurtu da orain eta bere jatorrizko kolorea berreskuratzen ari da".

12. zenbakia - 1971ko maiatzaren 7a

"Hainbeste berri dauzkat, ez dakit nondik hasi eta non amaitu. Egun batean ospitalera joan nintzen administrazio lan bat egitera, emakumezko mediku bat ikusi nuen zure liburua eskuan zuela, beste hainbat mediku bere inguruan bilduz. eta gogotsu azalduz bere koinata nola salbatu zuen giltzurruneko gaixotasun larritik beganismo gordinak. Gero esan zuen: "Ofelia Hambarsoumian-en amaginarrebaren gutuna ere liburu honetan dago". Ez naute ezagutzen.Liburua begiratu eta ikusi nuen liburu beraren fotokopia zela sinatuta eta jendeari eman nion.Zure liburua oso arraroa denez, fotokopiatuko da jende gehiagok erabil dezan. medikuak ezagutu ninduen, egun batean gaixo bat ikustera joateko eskatu zidan, konpondu genuen egunean joan nintzen.

Ozonian izeneko gaixo ohiak, gaur egun guztiz osasuntsu, festa oparoa antolatu zuen; Albaitaria da, emaztea medikua, anaia unibertsitateko irakaslea, emaztea ere medikua, hainbat kazetari eta gordinik berri batzuk elkartu ziren. Kirovakan-eko Abajian doktorea, gordinik jateko jarraitzaile berri batzuekin sartu zen.

Ozonianek duela urtebete idatzi zuen gutun bat zure helbide zaharrera, larriki gaixo zegoela, baina uste dut ez zitzaizula iritsi. Gutun hau hain da interesgarria eta baliotsua non kopiatu eta bidaltzen dizut. Gutunean ikusten denez, duela urtebete hain gaixo zegoen, ezen desilusionatu egin zuten, baina orain guztiz osasuntsu ari da bere lana egiten; ***Ozonotarren gutuna:***

ÿ *"Ez dakit zein hizkuntzatan adierazi nire harridura eta errespetua adin honetako filantropo eta zientzialaririk handiena den zuri. Nahiz eta nire giltzurrunetako gaixotasunaren ondorioz, hain ahul nago ezen ezin dudala idatzi. hitz batzuk nire senide hurbilenei ere, baina poz osoz idazten dizut.Zu zara mundu osoan idatzi diezaiokedan pertsona bakarra, baina ezin dut idatzi. Nire anaiak zure liburua ekarri zuen eta azpimarratu zuen. Irakurri nuen, ohean eseri nintzen hura ez iraintzeko eta gogoz kontra irakurtzen hasi nintzen gehiegi irakurrita zegoen liburua irakurtzen; Baina ezin nion liburu liluragarri honi utzi,*

izan ere, haren hizkuntza zorrotz eta sutsuak, baita zure pentsamendu sakon eta burdinek ere, sorgindu zuten nire izate osoa. Haur hauen heriotza tragikoa izan zen egiaren bila ozeano zientifikoko soto ezkutuetara bidali zintuena. Tristura sakonak biologiaren eguzki bihurtzea eragin zintuen. Horregatik, gizadia zure bi seme-alabei zor zaie eta haien izenak beti geratuko dira nazioen oroimenean. Zure liburua irakurri ondoren, berehala joan nintzen gordin eta sendatzeko emaitzaren zain egon gabe, esker ona adierazten dut. Zure adierazpenen egiaz ziur nengoelako; Albaitaria naizenez eta biologia oso ezaguna dudalako, hobeto ulertuko nuke zure hitzen handitasuna. Hamarkadetan zehar nire burmuinean oso errotuta egondako zientzia biologikoaren ideia guztiak egun batean aldatu ziren. Ziur nago etorkizuna zure handitasunaren aurrean makurtuko dela, ez baita aurkikuntza handirik ezkutatu. 40 urte ditut. Nefritis kronikoa dut, nire egoera oso larria da. Nire odol nitrogenoa 65-90 da eta ez da jaisten.

Ohean etzanda, zuretzako arnasa hartu besterik ez, ziur nago ondo egongo naizela. Nire amarekin zorretan izango naiz ni erditzeagatik eta zurekin nire bizitzaren jarraipenagatik, betirako...".

Beste berri interesgarri bat: "Science & Life" aldizkariko kazetari bat Moskutik Yerevanera etorri zen izaki bizidunen garapenari buruzko ikerketak egitera.

Hainbat mediku eta esperientziadun gordin-jale berriemaile gordin baten etxean bildu dira eta hark txosten bat idatzi du. Bilatu ninduen, eta 1971ko azaroaren 15ean, 13 zenbakiko gutunak (gutun zehatza idatzi nion "Avangard" egunkariko zuzendariari) itxuraz eragina izan zuen, telefonoz jakinarazi zidalako digestio-gaixotasunetan espezialista batek. sistemak, Jivan Shmavonyan irakasleak , ni eta beste gordin-jale batzuk ezagutu nahi izan zituen. Zer egin nezakeen gordina-jale aktiboen festa bat egitea baino. Festa baino egun batzuk lehenago, eszedentzia hartu nuen bulegotik eta inolako lotsarik gabe, zuzeneko jaleentzat ere berria izango zen mahaia jartzen saiatu nintzen.

Ogi gordina, gailetak, basaq, baita lore hostoekin, granada haziekin egindako hainbat marmelada gordinak, baita urtero udaberrian egiten ditudan intxaur berdeekin ere, eta hainbat entsaladarekin ere apaindu nuen.

hiru mahai handi hainbeste non zaila da esatea. Denbora batez, inor ez zen ausartu zure izenak distira duten hiru pastel handi ukitzera. Azkenik, moztu eta jolastu nuen. Mahaiak intziri egin zuen fruta eta fruta zukuaren pisuagatik!



Aterhoven arreba (Siranush BabaKhanian) ageri da erdian, bere ezkerrean **Shmavonyan** irakaslea *eta Haikanush Ter Hovannessian atzean dago.*

Bilera 1971ko urriaren 24an 16:00etan egin zen. Bi ordu lehenago, zure ahizpa bila bidali nuen, lehen iritsitakoek zure ordezkari gisa eskua eman zezaten. Lehenik eta behin, irakasle ohorezkoa bera sartu zen eta eskua bi eskuekin irribarretsu aurpegiarekin estutu zidan eta zure arrebarekin errespetu handiz ezagutu zuen. Beste momentu batean, gordin jandako gonbidatu guztiak medikuak, unibertsitateko irakasleak, kazetariak, irakasleak eta abar ziren, berrogeita bost bat lagun sartu ziren aldi berean. Harrituta geratu nintzen, orduantxe heldu zen Abajian doktorea bere autoan Kirovakan-eko lau dama arin eta alaiekin; Lehenengo bere gaixotasunei buruz hitz egin zuen eta bere esker ona bidali zizun gaixotasun hauek kentzeagatik eta onena opa dizu zuretzat eta zure osasunerako.

Ondoren, bizi-jale guztiek hitzaldia eman zuten bata bestearen atzetik eta iraganeko gaixotasunei eta egungo osasunari buruzko azalpen zehatza eman zuten. Irakaslea isil-isilik eserita zegoen, arretaz entzuten eta bere koadernoan oharrak egiten. Gonbidatu gehienek ez zuten ezagutzen, zutitu eta bizi-jaleen txostenak amaitu ondoren bere burua aurkeztu zenean,

denak eseri eta isilik entzuten hasi ziren. Poliki-poliki hitz egiten hasi zen bere asmo eta asmoez.



Unibertsitateko irakasleetako batek Hovannessianen gutuna irakurtzen du. Abajian doktorea bere ezkerraldean eserita dago.

Honela esan zuen: "Hovannessianek lan bikaina egin du. Historia zientzialari ospetsuenak jende arruntetik zetozela erakusten du; Hovannessian medikua ez den arren, bere aurkikuntzarekin baizik, medikuen gainetik dago eta zientzialari izateko eskubidea du. Etsaiak dituen arren, baina egia da irabazten duela. Guztiok esan, aipatu, baina hitz hauek zurekin geratzen dira. Biztanleria antolatu behar zenituzke, bizidun jale guztien estatistikak hartu, iraganean zein gaixotasun zituzten eta zein egoeratan dauden zehaztu, eta dokumentu horiek eman dizkiguzu". Haren proposamenaren arabera, 15 laguneko batzordea hautatu zen, eta 15 laguneko batzordea aukeratu zen. eta nire izena ere bertan jasota zegoen.Hiru hilean behin halako bilera bat eratzea erabaki genuen.

Irakasleak esan zuen raw-vegan sanatorio bat ezartzea pentsatu zuela, jatetxe raw-vegan bat sortzeaz ere hitz egin zen. Bukatzeko, irakaslearen eskaerarekin, zure gutunen fotokopia batzuk aurkeztu nituen, Indiako gobernuaren gutunarena,

"Avangard"-i idatzi nion gutuna, eta Ozonian eta Makarian-en gutunaz. Entsalada eta bestelako plater guztiak atsegin handiz jan zituen eta nola prestatu galdetu zuen. Nik neukan entsalada inprimakien hamar ale banatu nituen gonbidatuei. Hau ez da bidali nizun bertsioetako bat, hau berri-berria eta osatua da.

Bilera 16:00etatik 21:00etara luzatu da. Irteterakoan, profecor-ak bere txartel bat eman zidan eta beste bat Siranoush-i eta berarekin beti harremanetan egoteko eskatu zigun. Siranoush-i esan zion: "Benetan nahi dut zure anaia ikusi, kontsultatu eta elkarrekin laster helmugara iristeko plan eraginkor bat prestatzea. Zaila da atzerrira bidaiatzeko baimena lortzea; idatzi zure anaiari, agian bere eragina erabil dezake. gonbidapena prestatzeko"

Irakaslearen helbidea: **Jivan Mambre Shmavonyan , Papazian No. 17, Yerevan.”**

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian San Erevan.

Indiako gobernuaren gutuna:

Indiako Informazio Zerbitzua - TS Kanwar

Teheran, 1971ko urtarrilaren 4a, Indiako enbaxada. prentsa-kidea

“Jakinarazi digutenez, liburu bat argitaratu duzue “Gordinak jatea” izenburupean. Jakin dezakezu Indiako gobernuak Nature Curerako erabakiak hartzeko batzorde bat izendatu duela, eta horrek Nature Cure-ren aurrerapen eta garapenari buruzko azterketak egiten ditu. Zure liburua batzorde honi eman zaio, honek aitortzen du eta lan ona izango litzatekeela uste du. Hori dela eta, Indiako Osasun eta Familia Plangintza Ministerioa liburu erraldoi hau merke saltzea pentsatzen ari da (bost errupia baino ez) banatzeko. Ez dute etekinik aterako argitalpen honen salmentatik.

Asko eskertuko genizueke baimena ematea Indiako gobernuak liburu hau ingelesez eta tokiko beste hamabi hizkuntzatan argitaratzeko.

Gainera, mesedez, esan iezaguzu liburu hau eguneratu denetik 1967ko edizioa. Edo etorkizun hurbil batean aldatu nahi duzu?

Horregatik, eskertuko dugu liburu hau Indian argitaratu ahal izateko beharrezko baimena badugu».

TS Kanwar.

Indiako osasun erakunde aktiboena da, 1964an Mahatma Gandhik sortu zuena. Aldizka nire liburuak eta buletinak banatzen dituzte Indian. Instituzio honek Indiako Osasun Ministerioa aurkeztu du nire liburua. Hona hemen erakunde horretako zuzendariak idatzi zizkidan gutunen zati batzuk:

"Duela bost urte irakurri nuen zuri buruz Britainia Handiko Vegetarian aldizkarian, ez nion kasu handirik jarri eta ia ahaztuta nuena; joan den hilabetera arte, han sanatorioa zuzentzen duen andre mexikar bat hiru astez egon zen gurekin eta ondo hitz egin zuen. janari gordina.Ordutik, pazientzia handiz zurekin harremanetan jarri eta liburu bat eskatu nahian nabil, baina nola aurki nezake zure helbidea?Baina orain dela egun batzuk bi pertsona etorri ziren gurera, bost urtez janari gordinarekin ibili eta zurea eman zidaten. Helbidea.Gandhik sortu zuen institutu hau eta zortea izan nuen han lanean hamar urtez bere bizitzako azken urteetan.

NATURE CURE CENTER, Uruli- Kanchan, India

Israel Vegan Society-ko presidentea, "Nature and Osasuna aldizkaria:

"Eskerrik asko bidali dituzun buletinak. Jasotzen saiatzen gara gehien erabili nahi dituztenei. Zure liburuen ehun liburuki saldu ditugu orain arte; Biztanle gehienak ingelesa ez dakien herrialde txiki batean, hainbeste liburu saltzeak arrakasta handia du benetan. "Natura eta Osasuna" aldizkariaren (TEVA UBRIUT) azala bidaltzen dizuet, bertan sei urteko Anahiten argazki ederra ere inprimatuta dagoen. Orain artikulu bat prestatzen ari naiz hamabi urteko Anahit-en argazki batekin inprimatzeko».

Jaacov Grabois, 10 Hateyna San Nevey Oz. Israel

Mediku hau British Vegetarian Society-ko presidentea da, nor praktika bat du Londresen, eta nire liburua irakurri ondoren, izan zen

konbentzitu eta nire helbidea ematen die bere pazienteei eta jateko liburu gordina errezetatzen du. Ondoko gutunak hori frogatzen du:

"Elikagai gordinari buruzko zure liburua irakurri dut. Lato doktoreak janari gordinaren dieta agindu zidan nire minbizia tratatzeko. Zure helbidea eman zidan liburua bertatik eskatu ahal izateko. Hamar dolar bidaliko ditut postaz eta mesedez, hiru liburu bidaliko dizkit. eta sei buletin".

Campbell Moodie andrea, 31 Linden Garden, Londres, W. 2

VERA STANLEY ALDER andrea:

"Lagun loriatsu maitea, arretaz irakurri dut zure liburua bi aldiz eta hori sentitu dut liburu honek aro berri bati hasiera emango dio gizateriarentzako. Oso beharrezkoa da liburu hau jendearen begien aurrean jartzea, azkenean munduan bizitasun orokorra egon dadin. Egia sinple eta perfektua ezagutu eta orain arte irakurri ditudan liburuen nutrizionista guztiak baino zuzenago azaltzeko gai izan zen jeinua zara.

Urteak daramatzat jendeari azpimarratuz gizakia frutazalea dela eta horrela konponduko dira munduko arazoak eta urrezko mundu bat sortuko dela. Zure leloak ("ez sukaldatu") arrazoi, neurri, neurri guztiak ezabatzen ditu, ordena sinple eta oinarrizko batekin. Orain arte eztabaidatu diren estatistikak eta abar ezabatuko dituzu, eta haien ordez jendeari benetako osasuna eta zoriontasuna emango diezu.
Zure aurkikuntza, elektrizitatearen aurkikuntza bezala, jeinu baten lana da, eta beharbada, ulertzen zaituen jendea ere jeinua da.

Behar dena egingo dut zure liburua famatua izan dadin; Gaur egun liburu bat editatzen, beste liburu bat idazten eta hitzaldiak ematen ari naiz. Egunak laburregiak dira gauza hauek egiteko. Orain munduko egoera larria da, baina nire senarra eta biok animatuta gaude, zu eta zure lana eta zure arrakasta mundu honetan zaudela jakiteari dagokionez. Mesedez, onartu oso gertu gaudela.

Nire liburuetako bat bidaltzen dizut. «Urteak daramatzagu beganoak, ez dugu erretzen edo alkoholik edaten, eta orain senarra eta biok zure metodoa erabiltzen ari gara».

«WORLD UNION FELLOWSHIP» 8 First Avenue, Londres.

OSASUNAREN ESSENCE» Osasunaren eta Bizitzaren Zuzenbide Goreneko Argitaletxeak:

1968ko apirilaren 29a:

"Zure liburua jaso dut. Liburu hau bikaina iruditzen zait ez ezik, baina ezin hobeto egokitzen da nire pentsamendu, ekintz eta idatziekin. Orain “OSASUNAREN ESENCIA” izeneko aldizkaria argitaratzen ari gara. Aldizkari hau eta nire liburu pertsonalak argitaratzeaz gain, jendeari modu egokian erakusten duten atzerriko liburuak saldu nahi ditut. Horretarako, ziur dago zure liburua nire liburuen artean sartu behar dela, beraz, jakinarazi iezadazu handizkako deskontuaren baldintzen berri".

1968ko maiatzaren 24a:

"Pozik nago 82,5 dolarreko txeke bat bidaltzen dizut janari gordinaren liburuen berrogeita hamar liburukitarako. Liburua inprimatzeko eskubideak emateko prest bazaude, pozik onartuko dugu. Tresna guztiak ditugu argitaratzeko".

Box 2821, Durban, Hegoafrika.

DAULAT RAM HERRI-MISIOA:

"Harrituta geratuko zara gutun hau jasotzeak; sinetsi iezadazu, zure liburua ikusi ondoren, institutu honetako zuzendaritza-batzordeko kide guztiak oso kaltetuak ez ezik, guztiz konbentzituta zeuden elikagai gordinaren bidez soilik biztanleria salba daitekeela. gaixotasun guztiak. Gure komunitatea ongintzako erakunde bat da. Indian elikagai gordinaren mugimendua ezartzea erabaki dugu. Zure liburua ingelesez eta tokiko hizkuntzetan inprimatzen uzten badiguzu, hamar mila ale banatuko ditugu doan lehenik eta behin. ere jarri harremanetan Osasun Ministerioarekin, haiek ere gai hau euren jardueretan kontuan hartu dezaten.Ospitaletan ere egia frogatzea erabaki genuen.

Badakigu zure filosofiak bere aurkariak dituela interes pertsonalei dagokienez, baina India bezalako herrialde batean, non biztanleriaren gehiengoa pobrea eta gosea den, elikagai gordinak lur egokia aurkituko du eta milioika gizaki eragingo ditu. janari egosiak eta ohiturak eta ohitura okerrak jasaten, salbatu. "Geroago, zure liburua denean

argitaratu eta emaitza lortuta, zure familiarekin Indiara etortzeko gonbidapena bidaliko dugu eta emaitza zure begiekin ikusteko».

Krishan Mohan, presidenteordea. 17- B, Asaf Ali kalea. Delhi Berria

Indiako enbaxadaren gutuna jaso ondoren, berriro saiatzea eta garaipen honen berri gure herrialdeko agintariei jakinaraztea erabaki nuen. Lehenik eta behin, honako gutun hau idatzi nion MohamadReza Shah Pahlaviri, Bulego Inperialari persiar, ingeles eta armeniar liburuen liburuki bat erants
Gutuna:

"Hasieran imajinatzea zaila izan daitekeen albiste oso zoriontsua ekartzeaz harro nago.

Hogeita hamar urteko ahalegin, azterketa, ikerketa eta esperientzien ondorioz, gaur egun, behin betiko frogatu da gaixotasun guztien kausak egositako janari, produktu kimiko eta gainerako substantzia hilen kontsumoak sortzen dituela jendeak jakin gabe gorputzean sartzen dituena. Honetaz konbentzitu nintzen nire seme-alaba kuttunetako bi galdu nituenean, bata hamar urterekin eta bestea hamalau urterekin, mediku ospetsuek sendagai «eraginkorrak» eta elikagai «gotorgarriak» errezetatzearen ondorioz. Armenieraz idatzi nuen liburu zehatz bat 1960an inprimatu eta argitaratu zen, gero 1963an nire persiar herrikideei/ gizonei jakinarazteko, aldi baterako liburuxka txiki bat argitaratu nuen persieraz, eta aldi berean aurkeztu nuen kopia bat. Aipatu liburua Pahlbod jaunak, Kultura eta Arte ministroak, ohartu zuen. Dei egin ninduen eta hainbat bileraren ondoren Dr.
Abbas Nafisi, Red Lion eta Sun idazkari nagusia. Abbas Nafisi doktoreak eta Abolqasem Nafisi doktoreak, Khaje Nouri Amatasun Ospitaleko buruak, gustatu zitzaizkidan nire ideiak eta iritziak eta era guztietako laguntza eta lankidetza agindu zuten; Elikagai gordinari buruzko aurretiazko ikerketetarako, Nemooneh Umezurztegia eta Number One Haurtzaindegia eta Bahrami Haurrentzako Ospitalea aurkeztu ninduten. Zoritxarrez, zailtasun batzuk topatu nituen bertan, beharrezkoa zelako mediku eta langile batzuk ideia oker zaharretatik bereiztea eta haien pentsamenduak ideia berriekin ezagutzea, horregatik, lana atzeratu izanaren ondorioz, nire ahaleginak alferrikakoak izan ziren eta behin-behinean utzi nuen bilaketa. gaia. Noski, bikain

damu, batez ere haien elikadura-ohitura okerren ondorio kaltegarriak gertutik ikusi ditudalako.

Funtsean, aipatutako erakundeetako administratzaileek eta baita mediku guztiek ere ez zuten kasurik egin hildako elikagaien benetako eraginari eta elikagai egosi eta ezinbestekoak bakarrik ematen zizkieten gaixo guztiei, jatetxeek bezala, gaixotasunak % 100 eragiten dituztenak. Nire herrialdean arrakastarik ezaren ostean, nire ideiak atzerriko herrialdeetako zientzialariei adieraztea erabaki nuen, horrela beharbada, horrela, nire plana jaioterrian gauzatzeko froga baliozko eta ukaezinak lor ditzaket. Orain unea iritsi denean, nire betebehar sakratua iruditzen zait informazio garrantzitsu hau *xah eta jendearen iraultza zuriarekin* munduari zure asmoa erakutsi diozun zuri helaraztea .

Nire ingelesezko liburua 1963an inprimatu eta argitaratu zen lehen aldiz, eta saldu egin da. Gero, 1965ean, bigarren liburua armeniar hizkuntzan argitaratu nuen eta bi urte geroago liburu bera ingeles hizkuntzara itzuli nuen, zeinaren bidez haietako bakoitza bidali dizuet. Liburu horien hamar mila liburuki eta milioi erdi bat liburuxka doan bidali nizkien atzerriko politikariei, egunkariei, erakundeei, unibertsitateei, eta abar nire baliabide eta baliabide pertsonalekin. Aurten ere, hamar mila liburuxka inprimatu ditut armeniar hizkuntzan jendeari doan emateko. Jarduera horien emaitza izan zen gaur egun munduko herrialdeetan, batez ere Amerikan, Indian eta Armenian, ehunka mila pertsona daudela Raw-Vegan, gehienak medikuekin etsita zeuden gaixoak ziren, eta orain. osasun ezin hobean jarraitzen dute bizitza. Mila esker gutun jasotzen ditut haiengandik. Ia begano eta mediku naturopata eta beste osasun-erakunde aurrerakoi batzuek nire liburuak eta liburuxkak zabaldu eta beganismo gordinari buruzko iragarki zabalak hasten dituzte; Nire iragarkiak beren egunkarietan argitaratzen dituzte, beganismo gordinaren sanatorioak eraikitzen dituzte. Mexikon, janari gordinaren umezurztegi bat ezartzen da. Nire liburua gaztelaniaz itzultzen ari dira Argentinan eta hindiera Delhin eta une honetan inprimatzen ari da. BBCk nire liburua aurkeztu zuen telebistan eta haren zatiak irakurri zituen jendeari; Europa, Ameriketako eta abarreko mediku filantropikoek nire helbidea ematen diete gaixo "sendaezinei" eta irakurtzea gomendatzen dute

gordinik jatea liburua. Erevan Akademiako biologoek nire iritziak defendatzen eta onartzen dituzte "Science & Technics" hileroko aldizkarian.

Duela hamar urte nire liburu handia armenieraz argitaratu zenetik, Erevanen gordinik jaten zuten kopurua handitu egin zen. Elkarren arteko harremanak ezartzen dituzte eta gordinik jatean oinarritutako festak eta ospakizunak antolatzen dituzte. Mediku asko ere ikusten dira gordinak jaten dituzten horien artean; Erevan Unibertsitateko elikadura saileko buruak eta irakasleak gordina jateari buruzko hitzaldiak antolatzen ditu, eta topaketa horietan, gaixotasun larrietatik salbatu diren pertsonek euren txostenak ematen dituzte.

Esaterako, emakumezko mediku bat paralisia pairatu eta zegoen Lau urtez mugitu ezinik, hamalau hilabetez janari gordinaren ondoren zutik jarri zen eta gaur egun osasun ezin hobean dago. Beste adibide interesgarri bat: nire senideetako bat, hogeita zortzi urteko gazte bat, nerbioen ahultasuna zuen eta nekez mugitzen zituen besoak eta hankak; Nire doako argibideei ez zien kasurik egin, hiru aldiz bidaiatu zuen Europara eta milioi bat rial baino gehiago gastatu zituen azkenean Lausanan, nire liburua irakurri eta egia ezagutu zuen neurologo ospetsu baten eskutik, gordinik jateko liburua jaso zuen arte. Teheranera itzuli zen.

Dagokion espedientean antzeko milaka dokumentu daude eta nik prest nago izendatutako edozein pertsonari aurkezteko. Azken finean, duela gutxi iritsi zaidan arrakastarik handiena da Indiako gobernuak ofizialki onartu duela nire liburua erabilgarria dela eta hura argitaratzea eta Indiako jendeari irakurtzea gomendatzea, liburuko argibideak jarraitu ditzaten. . eta salbatu gaitza, pobrezia eta gosetik.

Gaur egun, behin betiko frogatuta dago kontsumoa saihesten dutenek egositako elikagaiak, droga pozoitsuak eta hildako beste substantziak gaixotasun guztietatik libre daude, arinak edo astunak izan, hala nola bihotzeko infartuak, minbizia, diabetesa, gaixotasun infekziosoak, katarroak. eta abar gordetzen dira. Eskura dauden dokumentuek ondo frogatzen dute ospitale berriak ireki ahala gaixoen kopurua proportzionalki handitzen dela; Ospitaleak, farmaziak eta sukaldeak gaixotasun agerraldien iturri direlako; Hortaz, ez dago ospitale berriak eraiki beharrik, baina baldintzak sortu behar dira ospitaleak gaixorik gabe gera daitezen eta bata bestearen atzetik itxi daitezen, eta

baldintza hau jendeak jateko modua aldatzean bakarrik dago. Batzuek uste dutenaren kontra, oso erraza da hau egitea.

Indiako gobernuak erabaki duenez, lehenik eta behin, beharrezkoa da nazioari janari gordinaren liburua irakurtzea gomendatzea eta, bigarrenik, ofizialki iragarri behar da sukaldaritza ekintza ez-naturala eta ezinbestekoa dela. Hildako elikagaien, droga pozoitsuen eta bitamina kimikoen iragarki faltsu eta engainagarrien muga bat egon beharko litzateke. Nekazarien artean sendagai pozoitsuak banatu beharrean, Osasun Kidegoko arduradunek bizidun barazki batzuetatik nola hazten irakatsi diezaiekete. eta gari kimatu, janari osasuntsu goxo eta merkeak prestatuak, edo nola pertsona batek bere gorputza guztiz ase dezakeen bi gari bizi, bi datil eta bi barazki rialekin eta gaixotasunik gabe bizi. Prentsaren, irratiaren eta telebistaren bitartez, nazioari ohartarazi eta preskribatu daiteke elikadura-ohituren aldaketez, jaki natural bizi eta benetan bizigarrien prestaketaz; Ospitaleak pixkanaka sanatorio bihurtu daitezke; Haurtzaindegiak, umezurztegiak eta ospitaleak elikatzeko modua pixkanaka derrigorrezkoa bihurtu behar da raw-vegan. Ondorioz, jendeak sanatorio hauek bere etxeetara eraman eta bere mediku bihurtzen dira. Laster ospitaleak gaixoz hutsik egongo dira eta bata bestearen atzetik itxiko dira. Tabako, edari, haragi, arrain eta bestelako substantzia kaltegarrien kontsumoa pixkanaka gutxituko da.

Almendrak, pistatxoak, datilak, mahaspasak eta horrelako elikagai baliotsuak eta beste hainbat fruta eta barazki beste herrialdeetara esportatzen dira prezio baxuenetan, hau gelditu egin behar da eta ez da esportaziorik egin behar. Beraz, hemen hazitako elikagaiak gure herriak kontsumituko ditu eta, ondorioz, jendearen bizi-maila igoko da eta jarrera negatiboa jaitsi egingo da. Lapurretak, delituak eta faltsutzeak desagertuko dira. Hasiera batean ezinezkoa dirudien hori, urte gutxi barru gure aberrian errealitate bihurtuko da.

Ez diegu kasurik egin behar zenbait mediku diruzale eta errukigabeen uste absurdu, faltsu eta okerrei, ez baitute bakarrik gaitzak saihesteko erremediorik txikiena aurkitu beren erreklamazioekin, baita beren ekintza okerrekin ere.

akatsek eragin zuten gaixotasun horien hedapena. Eztabaida horien guztien erantzuna lanaren eta ekintzaren emaitza zehatza baino ez da. Nire familian lortutako emaitza nahikoa ez bada haientzat, baita beste herrialde batzuetan sakabanatuta dauden gordinak jaten dituztenen artean ere, nahikoa erraztasun eta bitarteko jasotzen baditut, prest nago nire erreklamazioaren egia ekintzekin frogatzeko eta frogatzeko. epe laburrean.

Nire eskaera da pazientziaz irakur ditzazun ingelesez bidali dizkizudan liburuak eta oharrak».

"Gizadiaren salbatzaile handienaren presentziari pobreziatik eta gaixotasunetatik:

Armada Inperialeko ofizial erretiratua naiz, hemezortzi urte eta hiru hilabeteko esperientziarekin erretiratu zena 1344 urtean gehiegizko obesitatearen ondorioz *(persiar eguzki-egutegia)* Armadako Mediku Kontseiluaren erabakiaren arabera nire espedientearen arabera. antolatutako gaixotasun larriak. 125 kg inguru irabazten nuen gizentasuna tratatzeko erretiroa hartu baino lehen, Metrical bezalako argaltzeko pilulak agindu zizkidaten eta hartu nituen, eta ondorioz nire pisua 150 kg-ra iritsi zen eta handitzen joan zen. Lanerako ahalmena guztiz kendu zidan arte. Gero, bitaminak, kebabak eta bestelako jakiak errezetatuz, asma ere hartu nuen. Ni erretiroa hartzea erabaki zen, hau da, prestaziorik gabe, hau da, soldata osatu gabearekin. Asma torturatzen ninduen garai honetan, armadako 502 zenbakiko ospitaleko alergia sailera bidali ninduten eta hemezortzi injekzio mota eman zizkidaten eskuetan, eta puztu ziren horietako bakoitza, zu zarela esan zidaten. gauza horiei alergia, noski denak puztu ziren, baina bizpahiru Eskaera hutsik ez zegoen bezain pronto kontuan hartu zituzten eta esan zuten alergia zarela eta astean hirutan injekzioak egin behar dituzula; Ondorioz, bihotzeko asma izan nuen eta Valium, bularreko almibarretan eta droga hilgarriak bezalako beste pilulak errezetatuz, giltzurruna huts egin nuen eta sabeleko hanturazko min larriak. Orduan nire pisua 160 kg-tik igo zen eta berriro medikuak agindutako corten pilulak hartuz, egunero gizentzen nintzen eta Courtney-ko obesitatea deitzen zitzaidan eta berriro ohatilan bidali ninduten.

ospitale bereko salara betiko tratamendua! Zilbor-hernia ebakuntzaren ostean, medikuak esan zidan hogeita hamar milioi penizilina unitate hustu nizkizula zure sabelean; Orain ulertzen dut penizilina honekin, heriotzaren atarira iritsi nintzela. Garai honetan, nire alaba txikiak bihotzeko erreuma zuen eta astero milioi bat berrehun penizilina (Penador) injektatu behar izan zuen 18 urte bete arte. Bestalde, nire seme txikiaren hankak alboetatik okertuta zeuden eta horrenbeste sufritzen zuen. -raquitis deitzen zaio. Nire emazteak, nire eta nire seme-alaben gaixotasun asko jasaten dituena, kexa bat jarri zuen familia zaintzeko epaitegian eta elikagaiak eskatu zizkidan, eta ezin izan nuen janaria ordaindu soldata baxua zela eta, dibortziatu nuen, hau da, salbatzea. bizitza miserable honetatik. Bost haur gaixo eta umezurtzekin egon nintzen. Egunero, osasun-aseguruko liburuxkekin medikuengana joaten nintzenean, liburuxken kopuru handi bat betetzen zen eta nire soldataren kopuru handi bat desbideratzen zen bisita, EKG eta laborategiko kuoten bidez. Aseguru frankiziarako nire soldataren zati bat ere galdu Harik eta nire seme-alaben eskolako liburuzainak, nire egoeraz ohartu zen, jateko liburu gordina proposatu zidan arte. Liburu hau ilusio osoz irakurri nuen eta bere edukia onartu nuen eta nire seme-alabekin batera %100 raw vegan jaten hasi ginen. Egun gutxiren buruan asma garbitu zen; Orduan, nire alabaren egoera pixkanaka hobetu zen eta nire seme txikiaren hankak altxatu ziren, eta gaztetasunari ekin nion berriro. Sei hilabeteren buruan, nire pisua 160 ingurutik 70 kg-ra jaitsi zen. Denbora horretan, guztiz gordinik janez, ume baten bizia eta freskotasuna berreskuratu dut eta neure buruari zin egin diot ez dudala janari hilgarririk ukituko. Zoritxarretik salbamena zure liburuari zor diot».



Akbar Tofangchi jauna- 11. zenbakia, Khazaei Alley, Arabiarren auzoa, Naser Khosrow St, Teheran.

Gutun honen idazlea Teherango Raw Vegans-era etortzen den andre bat da kluba egunero bere lanaren ondoren eta klubean laguntzen gaitu, eta batzuetan klubeko lanetako bideo batzuk ere ateratzen ditu:

“Nola gainditu nuen minbizia beganismo

gordinaren bidez: laster ospatuko dut gordin joan izanaren bigarren urteurrena. Duela bi urte nire minbiziaren mina intentsitatea handitzen ari zenean, nire bizitza guztiz aldatu zuen janari gordinaren liburu bat aurkeztu zidaten. Izan ere, liburu honek bizitza salbatu dit.

2533/2/21ean *(Persiako egutegi inperiala)* zerbait arraroa sentitu nuen eskuineko bularrean. Apur bat atsekabetuta, medikuarengana joan nintzen, baina erradiografiak ez zuen ezer arrarorik erakutsi. Bi hilabeteren buruan, mina hasi zen eta laster okerrera egin zuen. Tratamendurako medikuak bisitatzen hasi ziren.

2533/6/25ean, nire baimenarekin, ebakuntza egin zioten; Konortea berreskuratu nuenean, eskuineko bularra desagertu zitzaidala ohartu nintzen, eskuineko eskua motelduta zegoela.

Nire aldartea ez zen asko aldatu 2535/1/5 arte, ezkerreko izterrean mina sentitu nuenean, hainbat medikuengana joan nintzen eta hainbat argazki atera ondoren, hezurretako minbizia diagnostikatu eta agindu zuten.

osteotomiaren txosten informatizatua burutik oinetara. hartu Gaixotasuna aurrera ez egiteko beste ebakuntza batean, umetokia eta obulutegiak ere kendu zizkidaten. Berrogei egun pasa ziren... medikuek esan zuten berriro ospitaleratu behar nuela. Atzerrira joatea eta bertan tratamendua jarraitzea erabaki nuen. Israelera joan nintzen; Eskuineko bularra kendu eta gero, hiru hilean behin birikari eta gibelari argazkiak atera zizkidaten. Erradiazio asko sartu zitzaidan gorputzean. Berrogei saiotan kobaltoz tratatu ninduten, saio bakoitzean kobaltoa jartzen zuten alde batean hiru minutuz eta beste aldean hiru minutuz.

Israelen, berriz ere argazkiak eta X izpiak ateratzen hasi ziren, duela urte batzuk ebakuntza egin nion bozioari argazkiak atera zizkidaten.

Azkenik, nire medikuak prozesu guztia azaldu zidan eta esan zidan: "Berandu kendu dizute bularra, gaixotasun honek gorputzeko hiru atal erasotzen ditu, birikak, gibela eta hezurrak; hezur-minbizia aurreratua duzu. Zure femurrearen burua hain argaldu da. galdetzen dudala nola ez den hautsi hegazkineko aulkian eserita?"

Israelen, kobalto hamabost saio eman zituzten. Argazkiz, gutunez, errezetaz eta argibidez betetako maleta batekin itzuli nintzen Teheranera. Teheranen astebete egin nuen kimioterapia, eta goizeko zazpietatik arratsaldeko ordu bietara gatza jarri zidaten buruan. Hormonak geldiarazi zizkidatenez, nire gorputzaren pisua hirurogeita zortzi kilotik laurogeita hirura igo zen. Ilea eroriko zitzaidala eta bizarra eta bibotea haziko zitzaidala ere iragarri zuten. Egun batean, kapsula bat hartu nahi nuenean, liburuxka irakurri nuenean, ikusi nuen idatzita zegoela sendagai honek hamabi ondorio kaltegarri eta agian heriotza duela; Baina oraindik bizirik nengoen, neure burua gogaikarri uztea erabaki nuen.

Hamar hilabete geroago, nire bizitzako aldaketarik garrantzitsuena gertatu zen. Nire lagun batek, bera paralizatuta zegoen, esan zidanean askoz hobeto sentitzen zela hilabete bat raw vegan ibili ondoren, raw begano izatea ere erabaki nuen. Hurrengo egunean, raw vegans klubera joan nintzen gorputz gaixo eta etsita batekin haien elikadura metodoa ezagutzeko. Erdi gordinik eta erdi egosita jan nuen egun batzuetan, gero eta gehiago animatzen nintzen eta azkenean bat bihurtu nintzen

erabateko gordinik jaten. Lehenengo hilabetean gordinik janez, mirari bat gertatu zen nire gorputzean. Nire bekain ilea, guztiz erorita, berriro hazten hasi zen; Energia gehiago nuen ibiltzeko, nire ikusmena hobetu zen eta suspertuta sentitu nintzen. Egun batean aseguru bulego zentraleko marmolezko zoruko eskaileretatik erori nintzen; Elbarrituta egongo nintzela sentitu nuen. Bi hilabeteko janari gordina haiekin, hainbeste aldaketa egon ziren nire gorputzean, ezen berriro pelbisa eta hanken argazkiak atera zizkidatenean, medikuak esan zuen: "Zure hezurrak nireak baino osasuntsuagoak dira". Ez zegoen nire gorputzean zauri sakon horien arrastorik. Dokumentu eta argazki guztiak gorde ditut janari gordinaren aurretik eta ondoren. Gaur, bi urteko beganismo gordinaren ostean, guztiz aldatu naiz. Denbora horretan ez nuen sendagairik hartu.
Nire eskuineko eskua, ebakuntzaren ostean erabat motelduta zegoena, normaltasunera itzuli da. Nire gorputza, kimioterapiaren ondoren larruazaleko garauak beteta eta min handia zuena, hobetu egin zen eta garauak desagertu egin ziren. Denbora horretan, hogei kilo galdu nituen. Orain zortzi ordu lan egiten dut egunean eta oso aktiboa naiz nire denbora librean.
Espero dut nire denbora zoriontsu eta osasuntsu pasatzea bizitza berri honetan».



Maryam Neshan BarJan, 1931ko uztailaren 25ean jaioa - Teheran

***

Mundu osoko hainbat nazionalitatetako gordin-jaleengandik jasotako gutun hauek eta beste milaka gutunek frogatzen dute drogak eta janari prestatuak erabiltzeari uzten dioten gaixo horiek berehala eta betirako sendatzen direla gaixotasun mota guztietatik behin betiko.

Erevanen, Armeniako hiriburuan, argitaratzen den "AVANGUARD" egunkariak bere aleetako batean (1964, 98. zk.): "Hainbat ingeniari, musikari eta margolari, guztiak
ikas-gizonak direnak, gordin-jale bihurtu dira. Hain arin eta osasuntsu sentitzen direla ziurtatzen dute, ez dutela izerdirik egiten eta ez dutela euren bihotzen taupadarik sentitzen».

"ZIENTZIA ETA BIZITZA" izeneko Moskuko aldizkariak aitortzen du 1965eko martxoko zenbakian, irakurleen artean gordinik jale asko daudela dio, hainbat gaixotasunetatik sendatu direnak eta erredaktoreei berreskurapenaren xehetasunen berri eman dietenak.

Egoera horietan ezin da ulertu zergatik ez duten biologoek eta beste agintari arduradunek gordinik jateko printzipioak ezartzeko neurri aktiborik hartzen. Zergatik zalantza egiten dute gizakia gaixotasunetatik askatzeko eta guztion bizitza zoriontsu bat bermatzeko azken helburua lortzeko bidea aurkitu denean? Aukeratzen badute, gaixo guztiak senda ditzakete bi hilabeteko epean eta gaixoen ospitaleak hustu ditzakete. Pertsona noble ororen betebeharra da helburu hori lortu nahi duen ala ez galdetzea.

Mundu guztiari solemneki deklaratzen diot AURRERA SENDAGAI POSOXOEN PRESKRIPZIOA ETA JANARI SUKASIAK GOMENDIOAK GIZATIDEAREN AURKAKO KRIMEN BIHOTZ GABELENAK IZAN BEHAR DIRA, HAUEK DIREN FAKTOREAK DIRA.

GIZA GAIXOTASUN GUZTIAK ERAGIN.

***



7 urteko txakur zuri ederra, Jackie gurekin bizi da raw begano gisa bere bizitzako lehenetik.

Orain erraz frogatzen da haragia jatea ez dela naturala beste batzuentzat ere animaliak, eta ez dugu benetako haragijalerik. Jackie jaio zenetik ohituta dago jaten dugun janarira. Bere janari gehiena garia, datilak, mahaspasak, pistatxoak, entsaladak eta hainbat fruitu ditu, hauek guztiak modu bizian (gordinak), gure etxean ez baitago elikagai hilik ere gramo bat bera ere. Txakur honek tipula eta errefautxoak ere jaten ditu gogo handiz.
Hiritik kanpora eramaten dugunean, arkume bat bezala bazkatzen da belardi berdeetan. Beste txakurrekin alderatuta, txakur hau oso osasuntsua da, freskoa eta energiaz betea. Lehoi, lehoinabar eta otsoen kumeak txakur honen moduko landareak jatera ohitu nahi baditugu, belaunaldi batzuen buruan erabat alde batera utzi eta lasai geratuko dira, eta beste animaliekin batera bizi ahal izango dira, behiak adibidez. Baina aitzitik, ezin ditugu inoiz behiak haragia jatera ohitu.

Zer saihestu behar da?

Sufrearekin edo ur zorrotzarekin landutako fruitu lehorrak edo beste produktu kimiko batzuekin ez da kontsumitu behar, nutrizio-baliorik ez duelako eta substantzia pozoitsua baino ez delako, zizareak ere hurbildu ez daitezen. Ez zenuke kontsumitu produktu kimikoekin iragazi den eta bere kolore edo usain eta zapore naturala ez duen oliba olio hori.

eta bere nutrizio-balioa galdu du. Ez dira elikagai bizi eta naturaltzat hartzen oliba gaziak, pepinoak eta gatzarekin edo ozpinarekin prestatutako ozpinak. Era berean, jatorrizko eta berezko egoeratik itzuli diren ozpinak, ardoak eta halako jangarriek ez dute nutrizio-baliorik. Gatza ere berotzen eta kaltegarria den moduan prestatzen da, gorputzak behar duen gatza fruta eta barazkietan egoteaz gain. Ez erabili permanganatorik edo bestelako desinfektatzailerik frutak eta barazkiak garbitzeko.

Saihestu gela beroak, arropa beroak eta aire zikina. Ez erabili xaboirik edo xanpua, azalerako eta gorputzerako kaltegarriak diren produktu kimikoak dituzte; Hartu dutxatu ahal bezain goiz.

Barazkijale gordinak ez dituzte jaten ez-naturalak, egosiak, haragiak eta gantz elikagaiak oso egarri izan; Ez du ur hotzarekin itzaltzeko baliorik gabeko kaloriarik kontsumitzen, ez du izerditzen bere lekua urez betetzeko. Gainera, elikagai naturalek ur nahikoa dute haiekin. Naturak elikagai naturalak ekoitzi ditu udan urez beteta eta neguan urez beteta egoten diren moduan. Gordinik jaten duenak egarria duenean, pepino bat edo tomate bat edo kopa bat fruta zuku edo iturriko ur garbia janez asetzen du. Horretarako eta konpotari ura gehitzeko, izaki bizidun bakoitzak egunero iturriko ur baso bat edo bi prestatu behar ditu. Printzipioz, bizi-jaleak ez luke substantzia kimiko edo toxikorik sartu behar bere gorputzean, kantitatea oso txikia bada ere; ez duela iturriko ura edan behar da. Ur horrek kloroa eta fluoruroa ditu, eta gutxi gorabehera, mikrobioak hiltzeko ahalmena duenez, giza gorputzeko zelulak kaltetzeko ahalmena ere badu. Giza zelulak ere mikrobioak bezala sentikorrak dira, azkar pozoitzen dira eta huts egiten dute, kritika gogorrak entzuten dira mundu osoan praktika oker honen inguruan. Batzuek pozoitze hori gutxiesten dute, iturriko ura hartzen dute, produktu kimiko eta pozoi berri batzuk gehitzen dizkiote, kolore desberdinak egiten dizkiote eta alkoholik gabeko edari deitzen diote.

Hilean behin, gertu dagoen Teherango Vanak iturritik ur pitxer batzuk ekartzen ditugu eta erabiltzen dugu. Alde handia dago iturriko uraren eta iturriko uraren zaporea eta usainaren artean.

Ihinztadura eta ongarri kimikoak garai honetako jende "zibilizatuen" ekintza zentzugabeetako bat da. Jende gutiziasoek lurra pozoitzen dute

ongarri kimikoak eta produktuaren kantitatea artifizialki handitu eta horren ordez bere kalitatea murrizten du; Heldu direnean fruituak eta barazkiak bustitzen dituzte eta jendeari berehala saltzen dizkiote. Geroago, ihinztadura hau asmatu zuen medikuak berak bere lanaren emaitza txarra ikusten du eta gelditu beharrean, fruta eta barazkiak jatea debekatzen du.

Orain egoera honela dagoenez, jendeak ez luke kalterik erabili behar aitzakia gisa ihinztatzea eta fruta eta barazkiak prestatzea. Zeren ihinztatzeak produktuaren balioa %10ean suntsitzen badu adibidez, sukaldaritzak %100ean suntsitzen du balioa, eta, aldi berean, hildako elikagaietan ihinztatzeak baino askoz pozoi gehiago sortzen du. Jendeak ondo garbitu beharko lituzke elikagai pozoitu hauek eta, aldi berean, gizagabeko praktika honen aurka borrokatu. Orain mundu osoko jendearen ahotsa altxatzen da. Elkarteak sortzen dituzte, aldizkariak inprimatzen dituzte eta denda bereziak eta sanatorioak eta pentsioak irekitzen dituzte jendea ongarri eta pestizida kimikorik gabe ekoiztutako elikagaiekin elikatzeko. Nire jarraitzaile atzerritarrek lur bat erosten dute lorategi pribatu bat edukitzeko eta ongarri kimikorik gabe fruta eta barazkien beharrak emateko eta benetako askatasunean bizitzeko.

Teherango RawVegans Elkartearen abentura nire liburua frantsesez,

alemanez, gaztelaniaz eta arabieraz itzultzea eta argitaratzea erabaki nuen, eta baita oso letra interesgarrietatik liburuak egitea eta nire jarduera globala zabaltzea ere, baina lagunak eta raw foodists Teheranen klub bat ezartzeko tematu ziren. . Sortzaile batzuekin batera, gure artean diru kopuru bat bildu, foru bat prestatu eta lanari ekin genion. Nire etxeko beheko solairuko nire bi gela handi ura, elektrizitatea eta telefonoa dohainik eman nizkion klubari eta bi urte eta erdi eman nituen kluba eta jatetxe vegano gordina kudeatzen. Nire filosofiari eta gure komunitatearen konstituzioari fidelak ziren kideak bildu nituen, eta haiek aktibo zeuden, lagundu zuten, lagunarteko bilerak antolatzen zituzten, gordinik jateak lortzen zituzten emaitzei buruz hitz egin zuten, opariak bildu zituzten eta txantxetan familia handi bat bezala eta honetan. 900 kide inguru bildu ginen.

Taldea sortu eta urtebetera, Javad Ramezani jauna, larriki gaixorik zegoen eta medikuek urdaila moztu zioten eta

duodenoa eta urdailean aldaketak egin zituen, hilzorian (esan zuenaren arabera) etorri zen klubera eta kide egin zen, jale gordinik eta heriotzatik salbatu zen. Komunitatearen jardueretan oso interesatuta zegoen eta zuzendaritza batzordeko kide hautatu zuten. Zoritxarrez, ezin izan zuen inoiz ulertu beganismo gordinaren filosofia sakon eta sinplea. Batzuetan esaten zuen: «Nire pentsamendua ez da oraindik Aterhoven burura iritsi, baliteke egunen batean hara iristea». Urteak daramatzat egun hauen zain, baina alferrik. Ramezani jaunak esan zuen: "Aterhovek ez lituzke medikuei eta mediku-zientziari eraso egin behar eta haien jarduera okerrak gaitzetsi". Baina ez nuen iritzi hori eta jendeari egia esan nahi nion.

Klubaren jarduera apur bat oparo bihurtu zenean, nire etxeko lehen solairua hustu nuen, aurreko gelei artekariek eskaintzen zuten alokairuaren herena gehitu eta klubari eman nion (etxearen erdia nirea da. emaztea.Ez dut nire erditik errentarik jasotzen). Nire gastuarekin, kalerako ate berezi bat ireki eta 30 metro kubikoko soto bat eraiki nuen biltegiratzeko, komunitateko kideek ez zuten ohiko bilerarik egiten, kide aktibo batzuen artean zuzendaritza batzorde bat izendatu genuen, eta Ramezani jaunari bere iritzietan oker dagoela frogatzeko, mahaia berak aukeratzen utzi diot. Dr.
Mohammad Kaar (Teherango Medikuntza Unibertsitateko irakaslea) Zuzendaritza Batzordeko presidente gisa. Mediku honek "Vegetarianismo gordina" izeneko liburua idatzi zuen laborategiko formula absurdu eta zentzugabez betea eta entzuleen denbora alferrik galtzen zuen balio gabeko hitzaldiekin. Laster zalaparta sortu zuen klubean, klubaren konstituzioko 29. artikuluaren arabera kidetasunetik kanporatu behar genuela. Bere gogoko jende batzuekin joan zen, inbertitu eta "Scientific Raw Vegetarianism" izeneko kluba ireki zuen Ministers St-en, pertsona bakoitzak 40 edo 50 mila toman galdu zituen eta itxi egin zuen, pertsona batzuk ere damutu ziren euren lana eta gure klubean sartu ziren berriro. Ramezani jaunak ez zuen bere ekintza okerretik ikasi, baina aitzitik, mediku baten ordez, beste bizpahiru mediku ekarri zituen klubera hitzaldia ematera.

Gordinik jatea liburuan duela urte batzuk idatzitako nire hitzak onartu izan balituzte, azken urteotan hildako gehienak bizirik egongo lirateke orain. Adibidez Iqbal doktorea, sistema medikoko burua,

nork epaitegiaren esku utzi ninduen zigortua izateko, baina bera bizitza errealean zigortu eta hil egin zen. Zorionez, epaitegiak medikuntza sistemaren kexa ezeztatu zuen oinarririk gabe eta nire alde egin zuen. Medikuntza sistemak esan zuen "zientzia" medikoa oztopatzen ari naizela, baina ez daukat haiekin zer eginik, naturaren bidea erakusten dut eta bide zuzen honek jendea osasuntsu mantenduko du eta sendatuko du, eta ondorioz, Medikuen diru-sarreren bidea blokeatuta dago, baina ez zaio gustatzen bere dirua irabazteko negozioa suntsitzea! Elikagai gordinaren filosofia interpretatzen den "Raw-Eating" liburuan eta liburu honen gidaritzapean, raw beganoen gizartea eratzen da, mediku zientziaren okerra eta kaltegarria frogatzen duten oinarrizko puntu batzuk aipatzen dira.

Asko fidatzen naiz elkarte eta klub honen fluxuan, dudalako sei urtez denbora guztia alferrik galdu nuen, mundu mailako jardueretatik urrun egon nintzen, gogor lan egin nuen eta dirua gastatu nuen frogatzeko, baina ahalegin horiek guztiak alferrik galdu ziren, iruzurra batzuek komunitatea, kluba eta jatetxea bere ondasun guztiekin hartu baitzituzten. eta altzariak niregandik eta komunitateko benetako kideen eskutik eta aurkariei eman zizkieten. Javad Ramezani jauna, enpresaburu aberats anker eta diruzalea; Ezin zuen ulertu beganismo gordinaren filosofia oso sinple eta bikainaren esanahi sakona, nire ustez, zientziaren bitartez helmugara lehenago iritsiko zela uste zuen. Hainbeste sinesten zuen bere iritzian eta hain ziur zegoen bere buruaz, non klubetik kanporatzeko zerbait egitea erabaki zuen eta bere burua nire lekuan eta bere filosofia zientifikoa naturaren legearen ordez jartzea erabaki zuen. Majdi doktorearen "Jan eta bihurtu eder" liburua jarri zuten gordinik jateko liburuaren ordez eta kluba hartu zuten medikuen laguntzarekin. Helburu arriskutsu hori lortzeko, ehunka urraketa, lege haustura, gezurra, mehatxuak, hertsadura, eszenaratzea... erabili behar izan zituen. Lehenik, MohammadReza Mahtabi eta Manouchehr Safarzadeh (administrazio kontseiluko bi kide) berarengandik urruntzen saiatu zen. .

Mahtabi jaunak, 28 urteko nekazaritza-ingeniariak, giltzurruneko gaixotasun larritik bizirik atera zen elikagai gordinak janez, kluba konpontzen lagundu zuen hainbat hilabetez. Talentu handiko gazte bat zen, harro harro egin zituen klubeko kableatuak, iturgintza, pintura eta arotzeria guztia

Safarzadeh jauna. Ondoren, klub eta jatetxe osoa kudeatu zuen sei hilabetez. Entsalada gordinak prestatzea aztertu zuen eta “Elikagai gordinak beganoak, gizakiaren elikagai bakarra” izeneko liburua idatzi zuen. Mahtabi jaunak nekazaritza-enpresa bat sortu nahi zuen sozietatearentzat, baina bere plana amaitu gabe geratu zen lur egokia aurkitu ez zelako; Mahtabi jauna ez da oso aberatsa, eta kluba kudeatzeko soldata txiki bat eman eta hura mantendu izan bagenu, gure kluba ez zen egoera tamalgarri honetan egongo, baina Ramezani jauna hainbesteko jazarpena izan zen, non ihes egin zigun. eta bere lagunei esan zien: «Joan, egosita jan eta hil egingo naiz». Eta gauza bera egin zuen. Khorramshahrera joan zen, Keshavarzi bankuan lana lortu zuen, etxetik, lagunetatik eta jendetik alde egin zuen, bakarrik geratu zen, sukaldatzen, eta, ondorioz, giltzurrunetako gaixotasuna berriro agertu eta hil egin zuen.

Manouchehr Saffarzadeh jaunak gogor lan egin zuen klubaren alde eta lagundu zuen, baina beganismo gordinaren filosofia sakona hobekien ulertzen zuelako eta beti defendatzen zuelako, Ramezani jaunak etsai bat bezala ikusten zuelako izan zen, modu honetan. Taula sakabanatuta zegoen. Safarzadeh jauna Shirazera joan zen eta Abulfazl Sadarat jauna Jahrom-era joan zen, Mr. Ramezani eta Kayhani jauna geratu ziren, Abulfazl Kayhani jauna ez da pertsona garrantzitsua, Ramezani jaunaren eta bere lagun leialaren senide bat da. Hiruzpalau aldiz bidaiatu nuen atzerrira garai honetan, raw beganoek mundu osora gonbidatzen naute, ikusi nahi naute eta batzuetan haiek ikustera joaten naiz. Egoera horietan, Ramezani jaunak zelaia hutsik ikusi zuen eta bere diktadura hasi zuen. Eskarmentu handiko juristek eginiko konstituzioa dugu, dena aurreikusi eta urraketa horiek saihesteko nire agintea indartu dutenak; Baina Ramezani jaunak ez du legea ezagutzen. Harentzat, bere nahia legea da.

18., 21. eta 29. artikuluen arabera, Ramezani jaunak eta jn. Kayhani legez kanporatu zuten komunitatetik, eta nire aurka egin zuten mugimendu bakoitza legez kanpokoa eta hertsagarria zen. Nahi izan banu, garaiz erabili nezakeen nire agintea, kendu eta elkartearen zuzendaritza bere gain hartu, baina arraroa badirudi ere, Ramezani jaunarengan interes berezia nuen bere izpiritu aktibo eta dinamikoagatik, batez ere. aktiboa zela eta elkarteari laguntzen. Mintegi bat antolatu zuen bere lorategian. Ez nuen aztoratu nahi; Bere akatsa onartu eta guregana itzultzeko zain egon nintzen beti.

Agian iseka egiten ari zitzaidan eta bere burua jakintsutzat jotzen zuen, medikuntza zientzia onartzen duelako, baina nik ez. Berak esan zuen: «Borrokatzeko era guztietako baliabideak eta egitasmoak erabili behar dira». Ramezani jaunak bere adiskide eta ikaskideetako bat, Mostaan jauna, liburu-zaintzat izendatu du, jatetxea, bulegoa eta bazkidetza saltzetik bankuan hartu eta Ramezani jaunaren kontu pertsonalera isurtzen duen diru guztia. Zer egiten du Ramezani jaunak diru horrekin? Inork ez daki eta ez dio inori erantzuten. Ramezani jaunak zigilu bat egina zuen; Igande eta astearteetan 16:00etatik 20:00etara eta ostegunetan 13:00etatik 15:00etara hitzaldiak eta gaixoak doan aztertu zituzten medikuek eta nutrizionistek. Nik neure kontura inprimatu nituen eskuorrietan zigilu hori jartzen du, Ramezani jaunak ez baitu dirurik gastatzen publizitatean. Medikuntza sistemak salatu zidan mediku lanetan esku hartzen ari nintzela, orain Ramezani jauna hau egiten ari da.

Denbora batez akupuntura hasi zuten klubean; Emakume, ume, zahar eta gazte, hormaren ondoan eserita orratzak belarrietan, sudurra, ezpainak, kopeta, eskuak eta belaunak estatua isilak bezala! Gaixotasuna orratz puntatik atera eta salbatzeko zain zeuden!
Zer nolako eszena xelebreak ez ditu sortzen egosi jendearen ezjakintasunak? Nawab doktoreak hitzaldi bat eman zuen klubeko hizlariaren bitartez eta iragarri zuen ez dagoela ados Hovannessianen iritziarekin. Oso ondo, Nawab jauna, nire filosofiarekin ados ez bazaude, zertan ari zara klub honetan? Munduan milioika pertsona daude beganismo gordinaren filosofiaren aurka daudenak, guztiek dute eskubiderik gure klubean sartzeko eta gure aurka hitz egiteko? Bazkideei jakinarazteko bilakaera horiei buruzko ohar bat igorri nuenean, Ramezani jauna haserretu zen horrek; Patioko atearen sarraila aldatu zuen, nik neuk palan jarri eta lorez landatu, lorategia ureztatzeko patiora sartu ezin; Nire bulegoko atea itxita dago eta nire bulegorako ate berri bat ireki behar izan nuen pasillotik. Korridoretik klubeko sarrerako atea ere atzetik itxita dago.

Zuzendaritza batzorde berria aukeratzeko garaia zen. galdetu zuen Ramezani jaunak pertsona batzuk gonbidapenak prestatzeko. Gonbidapenak idatzi eta gutun-azaletan jartzen ziren. Ramezani jaunak gutun-azal hauek bere etxera eraman zituen zigilatu eta bidaltzeko, baina haietako bat ere ez zen ipini, beraz, inork ez zuen.

kongregazioko kideek zuzendaritza batzorde berriaren hautaketari buruz jakin zuten. Egun horietan, Ramezani jaunak kideen agiri guztiak bildu eta bere etxera eraman zituen. Mostaan jaunari inor kide gisa ez onartzeko agindua eman zion. Hau delitu handia da. Norbaitek galdetu zion Ramezani jaunari jaun jakin batek kide egin nahi zuela, zergatik ez zenuen onartu? Eta erantzun zion: "Ez zait gustatu bere itxura". Munduko diktadorerik ez dago horrelako erantzun zakarra emateko prest. Bere etxean, Ramezani jaunak lagunak, ezagunak, bizilagunak, senideak eta bestelakoak gonbidatu zituen elkarretaratzera eta haietako bakoitzari bazkide txartela eman zion, hauteskunde egunean klubean sartu eta berari botoa eman ahal izateko.

Hauteskundeen egunean, Ramezani jauna sartzen da klubean gordinak jateko itxurakeri faltsu talde batekin eta konstituzio berri baten testuarekin, izen berriarekin, zentro berriarekin eta filosofia berriarekin, Ramezani jaunak bere etxean *boto "sekretu"* bakarrarekin onartu zuena. Mediku talde bat eta berak bozketa "iskutuan" aukeratu dituen beste batzuk aurkeztu eta esan zuen: "Ados dagoenak, altxa eskua". Hainbat mertzenariok eskuak harrituta altxatu zituzten eta Mr. Ramezanik iragartzen du: «Onartu egin zen». Klubeko hainbat benetako kidek, protesta egin zuten. Nire etxetik sartu nintzen klubera eta jakinarazi nuen Ramezani jaunari denbora luzez komunitateko kide izatea ukatu zitzaiola, beraz, ez du ez botoa emateko eskubiderik, ez aukeratzeko eta aukeratua izateko. Hauteskunde hau legez kanpokoa eta faltsua da. Ramezani jaunak erregistratu zituen hauteskunde hauek eta ez genuen protestarik egin elkarte berri honek gurearekin zerikusirik ez duelako. Izen berri batekin, helburu berri batekin, kokapen berriarekin, konstituzio berriarekin, liburu berriekin, sortzaile eta idazkari berri batekin komunitate berri bat da. Bakoitzak bere buruaren helburu bat aukeratzeko aske da, bere inguruan antzeko pertsona batzuk bildu, gizarte bat osatu eta erregistratu; Baina historian, ez da ikusi legez kanpoko talde bat aurkarien populazioan sartzen denik, hauteskunde faltsuak antolatzen dituenik, komunitatearen sortzaile nagusiak kendu eta jatorrizko biztanleriaren ondasun guztiak bahitzen dituenik. Hau da, etsaiak hiri bat setiatzen badu, hiriko bizilagun gutxi batzuek atea ireki eta hiria etsaiari entregatzen diote. Elikadura gordinaren gizartea medikuen jarduera okerraren aurka dago. Konstituzioaren 17. artikuluak dio: "Egiazko raw begano

gaixotzen da eta ez du tratamendu eta prozedura medikorik behar".
Istripuei eta istripuei dagokienez, antibiotikorik gabe, serumik gabe eta animalia proteinarik gabe funtzionatuko duten raw vegan zirujauak prestatzen ditugu.

Esaten didate "zergatik ez zaude ados gordinak diren mediku hauekin jaleak eta janari gordinari buruz hitz egitea?" Ez da egia. Majdi doktoreak jendeari esaten dio: "Batzuetan prestatuta jan dezakezu, ez dago arazorik." Eta berak jaten du, Nawab doktoreak uste du janari gordinak pixkanaka hasi behar direla. Rashti doktorearen (kontseiluko kide berrietako bat) itxura eta itxura ikusita, uler daiteke ez dela raw beganoa. Mediku hauek raw food kluba publizitatearen zentro bihurtu dute eta bezeroak biltzen dituzte beren bulegorako ospea lortzeko. Nawab doktorea zuzendaritza batzordeko presidente bihurtu da, zein izango da bere presidentetza? Proteinaz eta bitaminaz hitz egiten duela astean ordubetez eta kito? Presidenteak zuzendu behar ditu klubeko gaiak.

Majdi doktorea, Nawab doktorea, Rashti doktorea eta beste taula batzuk nola aritzen diren galdetzen diot Ramezani jaunak aukeratutako kideak, nire filosofiaren aurka zenbaterainokoak diren ere, nola adostu zuten eszenaratze lotsagarri honekin hauteskunde faltsu honetan parte hartzea eta Hovannessian elkartearen sortzaile eta idazkari iraunkorra kentzea? Sortzaileak ordezkatu zituzten, nik sortu eta sei urtez kudeatu nuen kluba eskuetatik kendu eta indarrez hartu zuten kluba bere ekipamendu eta instalazio guztiekin. Gure elkarteak ez du hitzaldi “zientifikorik” behar. Naturaren agindua onartzen dugunean *"ez jan egosirik, ez jan animaliak, jan janari begano gordinak nahi adina eta nahi duzuna".* Ez dugu beste ezer entzun behar.

Ramezani jaunak bere burua zientzialaria irudikatzen du. Gordinik jaleak inguratzen nautenean eta galderak egiten dituztenean, Ramezani jauna elkarrizketan sartzen da eta glukosari eta glukogenoari buruz hitz egiten du. Egun batean, eztabaida batean, Kayhani jauna zin egiten hasi zitzaidan. Eskua altxatu eta bospasei aldiz oihukatu zuen: «Armeniar, armeniar, armeniar». Armeniera madarikazio moduko bat balitz bezala! Harro nago armeniarra izateaz eta harro ariarra izateaz eta Persian bizi izateaz. Armeniarrek ez dute inoiz tratu txarrik jaso persiar herrikideek eta beti izan dute errespetua. Nazioen artean gorrotoa sortzea gauzarik txarrenetakoa da. Antzera gertatu zen bat

egunean kontseiluko bilera batean, eztabaida batean, Kaar doktoreak lasaitasuna galdu zuen une batez eta nire bizitzan kaleko jendearen ahotik bakarrik entzun nuela zin egiten hasi zitzaidan. Isilik eserita nengoen, txundituta ikusten nola pertsona errespetagarri honek bere burua galdu eta ez zuen ulertzen zer esaten zuen. Eskuak mahaiaren kontra kolpatu eta esan zuen: "Zuk igo eta zure gelan eseri, hemen da gurea, ez zurea". Aurreko aldian, bere jokaera damutu eta besarkatu, musu eman eta barkamena eskatu ninduelako, barkatu egin nion; Baina bigarren aldian guztiz kanpo geratu zen. Azdanlou jaunarekin batera kanporatu behar izan genuen, zuzendaritza batzordetik ez ezik, elkarteko kideetatik ere.

Ni haserretzeko, Ramezani jaunak ez dit bost alokairua ordaindu hilabeteak. Egun batean erotuta sartu zen klubean eta jende gutxi batzuekin gordinik jateari buruz hitz egiten ikusi ninduenean, "Alde hemendik" oihukatu zuen. Orduan, kontratatu berri zuen langileari agindu zion: «Bota hau». Langile honek ere bultzatu eta bota ninduen sarrerako ateko eskaileretatik, eta lurrera erori nintzen eta buruak moto bat jo eta zauritu egin nintzen. Janari gordina ez banintz, iktus bat izango nuen. Polizia-etxera joan ginen eta handik auzitegiko medikuarengana, langile honek bere burua salbuetsi nahi izan zuen eta ozen errepikatu zuen: «Aterhovek dio mahaia ukitzen baduzu pisua galduko duzula». Asko ikasi zuen gordinik jatetik! Ramezani jaunak ere paper batzuk erakutsi nahi zizkion ikerlariari, baina ikertzaileak atzera bota zituen. Ziur aski, Mr.

Ramezanik bere konstituzio famatua erakutsi eta komunitateko idazkaria dela eta ni arazogilea naizela frogatu nahi zuen. Zer egin nezake hemen? Barkatu eta atera nintzen; Hau izan al zen komediaren edo tragediaren azken eszena? Ez dakit; Ramezani jaunak erantzun beharko luke. Askotan mehatxatu zidan Persiatik biluzik ihes egitera behartzeko zerbait egingo zuela! Agian bere ohitura da, nire filosofiari zor diolako bizitza. Hau ere eskerrak emateko moduko bat da. Galdetzen diotenean: "Orduan non dago Aterhov?" Honela erantzuten du: "Zientziaren aurkakoa da". *Hemen deklaratzen dut nire bizitzari eta ondasunei kalterik egin diezaiekeela (edo agente sarkor berberak).*

Berekoikeriak eta haserre zentzugabeak pertsona batzuk kide guztien izenak biltzen dituen nire telefono-liburua hartzera bultzatzen ditu.

erregistratuta zeuden eta ingelesezko postaz betetako bi karpeta (mila inguru) falta dira nire bulegoan. Ezin dut esan noren lana izan daitekeen ekintza zital eta ez duina hau, baina badakit beganismo gordinaren jarraitzaileekin harremanetan jarri eta tratu txarrak egin nahi dituen pertsona baten lana dela. Argi dago lapurtu dituenak ezin dituela publikoki erabili. Hau egin zuenak, ezjakintasunagatik egin zuen. Barkatu eta eskatzen diot bere bihotzean gizatasun apur bat sentitzen badu, haien esanahia jaso ondoren, gutun hauek itzul dizkidala; gutun hauek oso garrantzitsuak eta baliotsuak izango baitira niretzat eta etorkizunean beganismo gordinaren historiarako.

Orain ez naizela klubera joaten, tratatutako pertsonak nire txaletaren bigarren solairura etortzen dira eskerrak ematera eta informazioa jasotzera eta liburuak erostera. Elikagai gordinaren liburuan idatzitako filosofia batekin komunitate bat osatu genuen. Liburu hau onartzen ez duen edonor ezin da komunitate honetako kide bihurtu. raw beganoen elkarteko kide izan nahi duten medikuek euren bulegoak itxi beharko lituzkete eta ez diete pazienteei errezetarik edo pozoirik idatzi, baina medikuak dira azken finean eta ezin dute beren ezagutza okerrak erabat utzi, eta hala egiten badute, ez dute zertarako. egin eta ezer esateko. Gure klubean bitaminen, proteinen eta landareen propietateei buruzko hitzaldia ematen dute. Hitz hauek zentzugabekeria, mitoak, fantasia eta fabrikazioa besterik ez dira. Hasieran astean hirutan ematen zuten hitzaldia, gero astean egun batean eta ordubetez bakarrik. Laster jendea nekatu egingo da hitz hauek entzuteaz eta hitzik gabe geratuko dira, zer egingo dute gero? Zenbat engainatu dezakete jendea?

Azken finean, egun batean, Ramezani ikasketetan sakondu eta akatsak onartzen baditu, medikuntza *zientziari uko egin,* naturara itzultzen bada eta naturaren legeei men egiten badio, hura onartzeko irekita gaude eta ez diot kasurik egin niri egin zaizkidan zailtasunak; Egiazko raw vegans-en etikan ez dago gorrikarik, barkatzaileak gara.

Raw-veganismoa gorago dago historiako iraultza guztiak baino

Astrie anderea umezurtz-etxeko ume raw-vegan talde batekin



Australiako Nancy Anna Zabler umezurztegiko ume raw-vegan talde bat



Arshavir Ter Hovannessian



Benetako gizaki baten adibidea, gaixotasun, pobrezia, gose, gerra eta hilketarik gabeko mundu berri baten abiarazlea, ***XX .***
Aterhov *-en urteko alaba , inoiz egosi puska bat ere kontsumitu ez duena eta inoiz botika edo txertorik hartu ez duena.*



15 urteko Anahit (argazkia koloreztatua)

10 urteko Anahit (argazki koloreztatua)

ren logotipoa
Teheran Raw-
Elikadura Elkartea



Egilearen
sinadura

Teheran - 1976

Arshavir Ter Hovannessian, ***Teheran hiria, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.***

Esan: 828878

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

Raw Beganismoa, eboluzioaren bidezko iraultza